

城西大学薬学部

医療栄養学科の
学生が作成した料理レシピ集

2011年版





目

次

- | | |
|------------------------|------|
| 1. はじめに | p. 8 |
| 2. 教員コメント | p. 9 |
| 3. 各テーマの説明 | p.10 |
| 4. エネルギー控えめ料理レシピ | p.12 |

第8期生 (2010年・3年次) 9作品

- | | |
|---------|----------------|
| 1. 小淵さん | 「豆腐とあさりの味噌炒め」 |
| 2. 新藤さん | 「ゆで豚肉の酢味噌かけ」 |
| 3. 勝亦さん | 「豆腐ハンバーグ」 |
| 4. 副島さん | 「豚肉の細切り辛味噌炒め」 |
| 5. 牧野さん | 「焼き鮭の野菜あんかけ」 |
| 6. 武田さん | 「鮭のホイル焼き (蒸し)」 |
| 7. 井上さん | 「たらこのさらさ蒸し」 |
| 8. 安里さん | 「鮭の和風マリネ」 |
| 9. 押田君 | 「チキンのトマト煮」 |



第7期生(2009年・3年次) 11 作品

- 10. 阿部君 「鮭と野菜のクリーム煮」
- 11. 飯塚君 「ネバネバ丼」
- 12. 岩下さん 「チキンの香草焼き」
- 13. 樫村さん 「キャベツの肉巻き」
- 14. 菊名さん 「たっぷり野菜の卵とじ」
- 15. 木下さん 「まぐろのステーキ おろししょうゆ」
- 16. 窪田さん 「ポリウムたっぷり豆腐ハンバーグ」
- 17. 桑田さん 「電子レンジで作るカジキのカレーソテー風」
- 18. 須永さん 「鮭のチーズはさみ焼き」
- 19. 田村君 「豆乳鍋」
- 20. 丸山さん 「豆腐のソテー野菜あんかけ」



5. ゆずを使った料理レシピ p.52

第9期生 (2010年・2年次) 11 作品

- 21. 溝口君 「マグロといかの柚子包み」
- 22. 田邊さん 「いろいろ野菜と鮭のゆず味噌ミルクスープ」
- 23. 川本さん 「柚子の水餃子」
- 24. 箱田さん 「柚子の肉団子スープ」
- 25. 相原さん 「柚子茶わん蒸し」
- 26. 都丸さん 「ペンのクリームソースがけ ～ゆず風味～」
- 27. 寺口さん 「ヘルシー柚子バーグ」
- 28. 服部さん 「彩り野菜と柔らか肉団子の柚子あんかけ」
- 29. 谷内さん 「田舎風 柚子の練りこみおすいとん」
- 30. 竹村さん 「柚子のシフォンケーキ」
- 31. 加藤さん 「ゆずとさつまいものパウンドケーキ」



6. 魚介類の主菜レシピ p.74

第8期生 (2009年・2年次) 11 作品

- 32. 高橋君 「クリスマスタワー」
- 33. 内山さん 「くるくるさんまでお花！」
- 34. 鈴木さん 「カジキマグロのチーズソテー トマトソース」
- 35. 金子さん 「おひょうの紙包み焼きランチ」
- 36. 都榎君 「白身魚の夏野菜ソテー」
- 37. 山田さん 「さんまのヘルシーハンバーグ」
- 38. 海老沼さん 「さんまのマリネ」
- 39. 井上さん 「ベスカトーレ」
- 40. 尾熊さん 「鮭としめじのチャウダー」
- 41. 牧野さん 「サーモンのポテトソテー」
- 42. 佐藤さん 「たらの野菜あんかけ」



7. 給食経営管理実習（3年次）..... p.96

学生が考えて調理したメニュー 5作品

- | | | | |
|-----|------------------|-------|-----|
| 43. | 「サバの味噌煮」の献立 | 2010年 | A1班 |
| 44. | 「和風おろしハンバーグ」の献立 | 2009年 | A2班 |
| 45. | 「鮭のムニエル」の献立 | 2009年 | A3班 |
| 46. | 「チーズ入りハンバーグ」の献立 | 2008年 | B3班 |
| 47. | 「生鮭のハーブパン粉焼き」の献立 | 2008年 | A1班 |



8. 料理コンテストへの挑戦の記録..... p.109

2009年 パイエルレシビコンテスト 3作品

テーマ：透析患者さんのための
「持ち運びができるお花見弁当」

- | | | |
|-----|------|-------------------|
| 48. | チームA | 臨床栄養学研究室 |
| 49. | チームB | 医療栄養学科有志 |
| 50. | チームC | 食毒性学研究室（準グランプリ受賞） |



1. はじめに

医療栄養学科 主任
生体防御学研究室 教授 日比野 康英

この度、「医療栄養学科の学生が作成した料理レシピ集 2011 年版」を発行する運びとなりました。2001 年（平成 13 年）に開設された医療栄養学科は、本年 4 月で 11 年目を迎えることになり、教員一同はこれを契機として、栄養学に裏打ちされた食事設計の重要性をこれまで以上に発信してまいります。

調理系実習を進める上で、教員は学生の意欲を測る方策を常に検討してきましたが、ともすると実習のための実習をこなすことに注意を払いすぎて、第三者の目に触れることでの評価を受けてこなかったことは否めません。

このような中で 2009 年度のバイエルレシピコンテスト（109 ページから）に 3 つのグループが自主的に応募して、その一つが見事準グランプリを受賞しました。賞を獲得したことを素直に喜び一方で、これによって教員が気づいたことは、学生自らが臨床栄養学などの科目の知識を活用して傷病者に対して有用なレシピを創造していく過程が重要であるということです。

この冊子には、各実習で学生自らが創造して作成したレシピのうち、教員の目に留まったものを掲載しています。また、各種レシピコンテストの応募作品も併せて掲載しています。教員一同は、これらのレシピを外部の方に評価していただくことも、今後の教育活動に重要であると考えています。この冊子体が記録としてだけでなく、色々な場面で活用されることになれば望外の喜びです。

2

教員のコメント

医療栄養学科

臨床栄養学研究室 教授 中島 啓

近年、食事の重要性が今までになく強調され見直されています。その背景には、生活習慣病が増加の一途にあり、その予防のためには日々の食事が大切であると再認識されたことがあります。

生活習慣病の予防のためには、長期に渡り良い食習慣を継続しなければ効果がありません。そのためには、単に塩分や脂肪分などを少なくした無味乾燥な食材の集まりを摂るのではなく、食事として美味しく飽きの来ない料理にする必要があります。

幸いこのレシピ集では、学生が考えた 50 のレシピが紹介されており、それぞれが風味や見た目も楽しめる美味しい料理として仕上げられています。

前 3 分の 1 では、低エネルギー食でありながらも、日本人が不足しやすいカルシウムや食物繊維を充足できる内容になっています。中 3 分の 1 では、越生の特産であるゆずを使った趣のある料理を紹介しています。

後 3 分の 1 では、昔から日本人が摂取してきた魚介類を使用したレシピを紹介しています。魚介類には生活習慣病を予防する多くの栄養素が含まれています。

手のかかる料理もあれば、電子レンジで簡単にできる料理もあります。是非、楽しみながら、ご自身の健康増進に役立てて頂ければ幸いです。

3.

各テーマの説明

医療栄養学科

臨床栄養学研究室

講師

江端

みどり

調理に関する実習は、1年生から3年生までありますが、自分の作成したメニューを実際に料理し、きれいに盛り付けて試食する機会は多くありません。そこで、様々な実習で自宅で行う調理課題として、レシピと共に写真を提出してもらう取り組みを数年前より開始しました。今回は2008年から3年間の作品の一部を収載しました。

「エネルギー控え目料理レシピ」は、3年前期の臨床栄養学実習Ⅰで取り組んだ、生活習慣病の方に対する栄養ケアと栄養教育の一環で作成したレシピです。

「ゆずを使った料理レシピ」は、2010年の2年後期の調理学実習Ⅱの課題として、地元特産のゆずを使った料理に取り組んだもので、越生町の「ゆず料理コンテスト」にも応募しました。

「魚介類を使った主菜レシピ」は2009年の2年後期の調理学実習Ⅱの課題として、日頃あまり調理する機会の少ない魚介類をテーマとして取りあげました。

「給食経営管理実習で作った料理」は、3年前期にグループで協力して作成したメニューの写真です。この実習では、作業分担や時間配分、食材の発注もすべて学生が行います。

「料理コンテストへの挑戦の記録」は、社会貢献の一環として学生が応募した透析患者さんのためのレシピコンテストの応募作品です。食事に制限のある中、趣向をこらして創意工夫した結果、準グランプリを受賞しました。



1. 豆腐とあさりの味噌炒め



○アピールポイント○ 8期生 小淵さん

いろいろなたんばく質源を組み合わせでうま味豊かな一皿に仕上げました。

材料(2人分)

| | |
|--------------------|-------|
| 木綿豆腐 | 200 g |
| あさりむき身 (なければ缶詰) | 60 g |
| 若鶏・むね肉 | 60 g |
| 青ピーマン | 20 g |
| 長ねぎ | 20 g |
| しょうが | 2 g |
| サラダ油(小さじ1) | 4 g |
| 味噌(大さじ1/2) | 8 g |
| みりん(小さじ1) | 6 g |
| かつおだし (大1と1/3) | 20 g |

「豆腐とあさりの味噌炒め」の作り方

- ① あさりのむき身はざるに入れて洗い、水気を切ります。
- ② ヒーマンは千切り、長ネギは斜め切り、しょうがはみじん切りにします。
- ③ 鶏肉は食べやすいように一口大のそぎ切りにします。
- ④ 豆腐は水切りをして、食べやすい大きさに切っておきます。
- ⑤ 調味料と味噌を合わせてよく混ぜておきます。
- ⑥ フライパンに油を熱し、しょうが、鶏肉、長ネギ、あさり、ヒーマン、豆腐の順に入れて炒めます。
- ⑦ 豆腐と調味液を入れて軽く炒め、汁気を少しとばして出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 152 | 15.8 | 7.0 | 5.2 | 150 | 2.3 | 1.1 | 1.2 |

2. ゆで豚肉の酢味噌かけ



○アピールポイント○

8期生 新藤さん

エネルギーは控えめですが、野菜も豊富でボリュームがあります。

材料(2人分)

| | |
|----------------|-------|
| 豚ロース薄切り肉 | 120 g |
| 長ねぎ | 20 g |
| しょうが | 4 g |
| キャベツ | 80 g |
| にんじん | 40 g |
| カットわかめ | 1 g |
| きゅうり | 30 g |
| 食塩 | 0.2 g |
| <酢味噌の材料> | |
| 味噌(大さじ 2/3) | 12 g |
| みりん(小さじ 1) | 6 g |
| 砂糖(小さじ 1/2) | 2 g |
| かつおだし(小さじ 2) | 10 g |
| 日本酒(小さじ 1) | 5 g |
| 穀物酢(大さじ 2/3 強) | 12 g |
| 練りからし(小さじ 1/3) | 2 g |

「ゆで豚肉の酢味噌かけ」の作り方

- ① 豚肉は、長ネギとしょうがを入れた湯で、さっとゆでます。
- ② 付け合せのキャベツとにんじんは、好みの大きさに切り、さっとゆでます。
- ③ きゅうりは斜め切りにします。
- ④ カットわかめはさっとゆでます。
- ⑤ 酢味噌の材料を小鍋に入れて弱火にかけ、木べらで濃度がつくまで練り、火からおろして酢と練りからしを加えて混ぜます。
- ⑥ 器に付け合せの野菜、豚肉を盛り付け、酢味噌をかけて出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 174 | 14.5 | 7.8 | 9.9 | 44 | 0.7 | 2.2 | 1.1 |

3. 豆腐ハンバーグ



○アピールポイント○ 8期生 勝亦さん
生姜が効いたさっぱりハンバーグです。

材料(2人分)

| | |
|--------------|-------|
| 木綿豆腐 | 160 g |
| 牛・ひき肉 | 60 g |
| 長ねぎ | 20 g |
| しょうが | 4 g |
| こいくちしょうゆ | |
| (小さじ 1) | 6 g |
| サラダ油 (小さじ 2) | 8 g |
| こいくちしょうゆ | |
| (小さじ 1) | 6 g |
| ゆず・果汁・生 | |
| (小さじ 2) | 10 g |
| キャベツ | 40 g |
| ミニトマト (4個) | 60 g |
| 大根 | 100 g |

「豆腐ハンバーグ」の作り方

- ① 豆腐は、まな板が平皿にのせ、軽く重石をして水気を切り、ガーゼが丈夫なキッチンペーパーに包んで元の重量の60%くらいになるまで絞ります。
- ② 長ネギとしょうがは、みじん切りにします。
- ③ ボールに絞った豆腐、ひき肉、長ネギ、しょうが、調味料を入れてよく混ぜ、等分に分けて形を整えます。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて両面を焼きます。
- ⑤ 付け合せとして、千切りにしたキャベツ、ミニトマトをさらに盛り、焼きあがったハンバーグを盛り付けます。
- ⑥ 好みて醤油、大根おろし、ポン酢などをかけていただきます。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 193 | 12.3 | 12.0 | 8.5 | 127 | 1.8 | 2.0 | 0.9 |

4. 豚肉の細切り辛味炒め



○アピールポイント○

8期生 副島さん

電子レンジを上手に使って油を減らしつつ、ピリ辛風味でおいしく食べられます。

材料(2人分)

| | |
|-------------------|-------|
| 豚もも肉薄切り | 120 g |
| 食塩 (2つまみ) | 0.6 g |
| 日本酒 (小さじ 1/3) | 2 g |
| こしょう | 少々 |
| 卵 | 8 g |
| 水 (小さじ 2強) | 12 g |
| かたくり粉 (小さじ 1強) | 4 g |
| ごま油 (小さじ 1/2) | 2 g |
| ゆでたけのこ | 24 g |
| 生しいたけ | 20 g |
| にんじん | 30 g |
| にんにくの芽 | 40 g |
| にんにく | 2 g |
| しょうが | 4 g |
| 長ねぎ | 8 g |
| 中華だし (顆粒の水溶き) | 12 g |
| 日本酒 (小さじ 1強) | 6 g |
| こいくちしょうゆ (小さじ 2) | 12 g |
| こしょう | 少々 |
| 砂糖 (小さじ 1) | 4 g |
| 水 (小さじ 2) | 10 g |
| かたくり粉 (小さじ 1/2) | 2 g |
| 穀物酢 (小さじ 1弱) | 4 g |
| トウバンジャン (お好みで) | 4 g |
| サラダ油 (小さじ 1と 1/2) | 6 g |

「豚肉の細切り辛味炒め」の作り方

- ① 豚肉は繊維に沿って千切りにし、調味料を加えて軽くもみ込み、下味をつけ、炒めた時にくっつかないように、皿に広げてレンジで軽く加熱しておきます（うっすらと白くなるくらいにとどめます）。
- ② にんにくの芽は 4cm 位の長さに切り、たけのこ、シイタケ、にんじんは千切り、長ネギとしょうがはみじん切りにします。
- ③ にんじんは軽くゆでるか電子レンジに短時間かけて火の通りをよくしておきます。
- ④ フライパンに油と長ネギ、しょうがを入れて弱火にかけ、香りが出てきたら、①の豚肉を入れて中火にし、野菜類を炒め、合わせ調味料を加えて軽く炒めて完成です。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 184 | 15.3 | 8.2 | 11.0 | 25 | 0.9 | 2.2 | 1.6 |

5. 焼き鮭の野菜あんかけ



○アピールポイント○ 8期生 牧野さん
油を使わず、野菜もたっぷりとれる魚料理です。

材料(2人分)

| | |
|----------------|-------|
| べにさけ(2切) | 160 g |
| ブロッコリー | 80 g |
| 長ねぎ | 20 g |
| しめじ | 20 g |
| 赤とうがらし | 少々 |
| かつおだし | 80 g |
| 食塩(2つまみ) | 0.6 g |
| こいくちしょうゆ | 4 g |
| (小さじ 2/3) | |
| 砂糖(小さじ 1/3) | 1 g |
| みりん(小さじ 1/2) | 3 g |
| かたくり粉(小さじ 1/2) | 2 g |
| 水(小さじ 1) | 5 g |

「焼き鮭の野菜あんかけ」の作り方

- ① 生鮭は、骨を取り、1切れを半分に切り分け、魚焼きグリルで焼きます。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、軽く塩ゆでにします。
- ③ 長ネギは斜め切りにし、しめじは石づきを取り、小房に分けます。
- ④ 赤唐辛子は種を除いて、小口切りにします。
- ⑤ 鍋にだし汁、調味料を入れて火にかけ、長ネギ、しめじを入れてさっと煮、ブロッコリーを加えて水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥ 皿に、焼きあがった鮭を盛り付け、野菜あんをかけて出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 140 | 20.3 | 3.9 | 5.7 | 29 | 0.8 | 2.4 | 0.9 |

6. 鮭のホイル焼き（蒸し）



○アピールポイント○

8期生 武田さん

バターを使わず、少量のマヨネーズとレモンでコクと風味を加えました。

材料（2人分）

| | |
|------------------|-------|
| べにざけ切（2切） | 120 g |
| 食塩 | 0.6 g |
| こしょう | 少々 |
| たまねぎ | 80 g |
| しめじ | 30 g |
| じゃがいも | 100 g |
| マヨネーズ （大さじ2弱） | 20 g |
| サラダ油（小さじ1） | 4 g |
| レモン | 20 g |
| にんじん | 20 g |
| 絹さや | 10 g |

「鮭のホイル焼き（蒸し）」の作り方

- ① ジャガイモはゆでるか電子レンジで加熱して、7mm 位の厚さに切ります。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにし、しめじは、石づきを取ってほぐしておきます。
- ③ アルミホイルを二重にして、サラダ油を薄く塗り、ジャガイモ、玉ねぎ、鮭、しめじ、にんじんをのせて塩・胡椒をし、包みます。
- ④ 250 度のオーブンで 15 ～ 18 分焼くが、蒸し器で 20 分ほど蒸します。
- ⑤ 皿に盛り付け、細い絞りだし口を使ってマヨネーズを上に加え、レモン汁をかけていただきます。

1 人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 235 | 15.7 | 12.2 | 15.9 | 30 | 0.8 | 2.8 | 0.8 |

7. たらのさらさ蒸し



○アピールポイント○

8期生 井上さん

エネルギーの低いたらは、ボリュームアップに最適です。

材料(2人分)

| | |
|--------------------|-------|
| まだら - 生 (2切) | 160 g |
| 食塩 | 0.6 g |
| 日本酒 (小さじ1強) | 6 g |
| にんじん | 10 g |
| 生しいたけ | 20 g |
| たまねぎ | 50 g |
| こねぎ | 4 g |
| かつおだし (大さじ2) | 30 g |
| こいくちしょうゆ (小さじ1) | 6 g |
| みりん (小さじ1) | 6 g |

「たらのさらさ蒸し」の作り方

- ① 生たらは、塩と酒を振っておきます。他の白身魚や生鮭でもおいしくできます。
- ② にんじんは千切り、玉ねぎ、しいたけは薄切り、小ネギは小口切りにしておきます。
- ③ 調味料を混ぜて、たれの準備をしておきます。
- ④ 器にたら、にんじん、玉ねぎ、しいたけを盛り付け、蒸し器で 6 分間蒸し、③のたれをかけてさらに 10 分間蒸します。
(ラップをして電子レンジで、同様の手順をしても OK です)。
- ⑤ 蒸し器の火を止め、器を取りだし、小ネギを上から散らして完成です。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 88 | 15.0 | 0.2 | 5.1 | 36 | 0.3 | 0.9 | 1.0 |

8. 鮭の和風マリネ



○アピールポイント○ 8期生 宍里さん
色鮮やかな野菜で華やかな印象の一皿です。

材料(2人分)

| | |
|-------------|-------|
| べにさけ・生(2切) | 120 g |
| かたくり粉(小さじ1) | 4 g |
| サラダ油 | 6 g |
| (小さじ1と1/2) | |
| たまねぎ | 50 g |
| 赤ピーマン | 20 g |
| 黄ピーマン | 20 g |
| 穀物酢(大さじ2) | 30 g |
| サラダ油 | 10 g |
| (大さじ2/3) | |
| うすくちしょうゆ | 12 g |
| (大さじ2/3) | |
| 砂糖(小さじ1) | 4 g |

「鮭の和風マリネ」の作り方

- ① マリネ液の調味料を混ぜておきます。
- ② 玉ねぎ、パプリカを薄切りにし、マリネ液につけて冷蔵庫で冷やしておきます。
- ③ 鮭に片栗粉をつけて油をひいたフライパンで焼きます。
- ④ 熱いまま食べるときは、焼いた鮭にマリネ液と野菜をかけて出来上がりです。

* 焼いた鮭を熱いうちにマリネ液につけて、冷蔵後で冷たく冷やしてから食べてもおいしくいただけます。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 193 | 14.3 | 10.8 | 8.1 | 15 | 0.4 | 0.7 | 1.0 |

9. チキンのトマト煮



○アピールポイント○

8期生 押田君

やわらかいチキンと完熟トマトのうま味がマッチした一皿です。

材料(2人分)

| | |
|-------------|-------|
| 若鶏もも肉 | 140 g |
| 薄力粉 | 10 g |
| たまねぎ | 100 g |
| 完熟トマト | 120 g |
| 青ピーマン | 20 g |
| 黄ピーマン | 20 g |
| 食塩(小さじ 1/3) | 1.4 g |
| こしょう | 少々 |
| 水 | 20 g |

「チキンのトマト煮」の作り方

- ① 完熟トマトは皮を湯剥きして取り、ぶつ切りにしておきます。
- ② 玉ねぎは薄切り、パプリカは1 cm 位の幅に切っておきます。
- ③ 鶏肉を一口大に切り、小麦粉をまぶして、油をひいたフライパンで焼き色をつけます。
- ④ 玉ねぎ、パプリカを加えてソテーします。
- ⑤ トマトを加えて煮込み、塩、こしょうで味を整え、器に盛り付けて完成です。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 193 | 12.8 | 10.0 | 12.2 | 21 | 0.6 | 1.9 | 0.8 |

10. 鮭と野菜のクリーム煮



○アピールポイント○

8期生 阿部君

EPA-DHA の多い鮭を使ったメニューです。クリームソースは、小麦粉とバターを使わず片栗粉でとろみをつけ、ヘルシーに仕上げました。

材料(2人分)

| | |
|------------|-------|
| べにざけ・生(2切) | 140 g |
| ブロッコリー | 80 g |
| たまねぎ | 60 g |
| かたくり粉 | 6 g |
| (小さじ1と1/2) | |
| 食塩(2つまみ) | 0.6 g |
| 有塩バター | 6 g |
| (小さじ1と1/2) | |
| 普通牛乳 | 160 g |
| ホールコーン(缶) | 30 g |
| サラダ油(小さじ1) | 4 g |
| コンソメ顆粒 | 3 g |
| (小さじ1弱) | |
| 薄力粉(小さじ2) | 6 g |

「鮭と野菜のクリーム煮」の作り方

- ① 鮭は塩・こしょう少々で下味をつけ、小麦粉をまぶしたらバターでソテーします。
- ② ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでておきます。
- ③ 玉ねぎは薄切りします。
- ④ フライパンに油を熱し、玉ねぎを焦がさないように炒め、1カップの水とコンソメを加えて玉ねぎがやわらかくなるまで煮ます。
- ⑤ 牛乳を加え、塩、こしょうで味を調えます。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、鮭とホールコーンを加えてさっと煮ます。
- ⑦ 皿に彩りよく盛り付けます。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 252 | 21.1 | 11.0 | 16.7 | 119 | 0.9 | 2.8 | 1.3 |

「ネバネバ丼」の作り方

- ① オクラはヘタを取って塩ゆで後、さっと水にさらしてざるにとり、5mm 程度に切ります。
- ② ボールにお納豆を入れてよく混ぜ、めかぶとオクラを入れてさらに混ぜます。
- ③ 長ネギは小口切りにしておきます。
- ④ ご飯を丼に盛り付け、②をかけ、長ネギを散らします。
- ⑤ 食べる際に市販のめんつゆをかけていただきます。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 324 | 9.4 | 3.6 | 62.2 | 60 | 1.3 | 3.9 | 0.4 |

12. チキンの香草焼き



○アピールポイント○ 7期生 岩下さん

ハーブを使うことで塩分を減らし、オーブンで焼くことにより油を使わずに香ばしくおいしい一皿になりました。

材料(2人分)

| | |
|-------------|-------|
| 若鶏もも肉(2切) | 140 g |
| にんにく | 4 g |
| バジル・葉 | 2 g |
| 食塩(小さじ 1/5) | 1 g |
| レモン | 10 g |
| さやいんげん | 40 g |
| サラダ油 | 4 g |
| (小さじ 1) | |
| 食塩(1 つまみ) | 0.2 g |

「チキンの香草焼き」の作り方

- ① オーブンを 230℃に予熱しておきます。
- ② 鶏肉に塩をもみ込みます。
- ③ にんにくは薄切りにし、バジルの葉は、さっと洗ってキッチンペーパーなどで水気をふき取り、鶏肉の上にのせます。
- ④ ③をオーブンに入れ、様子を見ながら 12 ～ 15 分程度かけて焼き上げます。
- ⑤ 付け合せのさやいんげんはフライパンでソテーし、塩・こしょうをします。
- ⑥ レモンは半月切りにします。
- ⑦ 皿に焼き上げた鶏肉、さやいんげんのソテー、レモンを盛り付けて出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 109 | 13.7 | 4.8 | 2.1 | 18 | 0.7 | 0.8 | 0.7 |

13. キャベツの肉巻き



○アピールポイント○

7期生 樫村さん

サラダのように華やかで、肉と野菜が一緒に取れる一品です。

材料(2人分)

| | |
|-----------|-------|
| キャベツ | 200 g |
| 豚・かたDス薄切り | 100 g |
| しそ・葉 | 4 g |
| 赤ピーマン | 20 g |
| 中華だし | 400 g |
| 好みのドレッシング | 30 g |
| (大さじ 2) | |

「キャベツの肉巻き」の作り方

- ① キャベツをさっと茹で、水気をしっかりと取っておきます。
- ② パプリカを細く切り、さっと茹でておきます。
- ③ 鍋に2カップの湯を沸かし、中華だし顆粒を入れ、溶けたらこのスープで豚肉を茹でます。
*このスープはとてもおいしいので、アクを取りわがめや長ネギなどを入れていただきますよう。
- ④ まな板にキャベツ、しそ、豚肉、パプリカを置いて、のり巻きの要領で巻いていき、キッチンペーパーとラップでくるみ冷蔵庫で冷やして形をしっかりと落ち着かせます。
- ⑤ 食べる直前に切り分けて皿に盛りつけ、好みのドレッシングをかけていただきます。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 222 | 11.8 | 16.0 | 7.5 | 58 | 0.7 | 2.2 | 0.8 |

14. たっぴり野菜の卵とじ



○アピールポイント○ 7期生 菊名さん

色とりどりの野菜と枝豆と卵の色が鮮やかな一品です。

材料(2人分)

| | |
|-------------|-------|
| 卵 | 100 g |
| にんじん | 30 g |
| たまねぎ | 40 g |
| 絹さや | 50 g |
| えだまめ | 60 g |
| (ゆでたもの) | |
| みりん (小さじ 2) | 12 g |
| うすくちしょうゆ | 12 g |
| (小さじ 2) | |
| かつおだし | 100 g |

「たっぷり野菜の卵とじ」の作り方

- ① 枝豆は塩ゆでし、さやから豆を取り出しておきます。
- ② さやいんげんはゆでて、1cm位の長さに切っておきます。
- ③ にんじん、玉ねぎは小さめのさいの目切りにしておきます。
- ④ 卵はよく解きほぐしておきます。
- ⑤ 鍋またはフライパンにだし汁、薄口しょうゆ、玉ねぎ、にんじんを入れて火にかけ、野菜に火が通ったらさやいんげん、枝豆を入れ、溶き卵を回しかけ、蓋をして少し半熟部分が残るように加熱して出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 157 | 11.3 | 7.1 | 10.8 | 62 | 2.1 | 2.9 | 1.2 |

15. まぐろのステーキ おろしじょうゆ



○アピールポイント○ 7期生 木下さん

お肉の代わりにマグロを使っておいしいステーキができました。

材料(2人分)

| | |
|--------------|-------|
| めじまぐろ(切り身) | 160 g |
| * カジキマグロでもOK | |
| 食塩 | 0.6 g |
| こしょう・黒 | 少々 |
| サラダ油(小さじ1) | 4 g |
| 大根 | 100 g |
| こいくちしょうゆ | 4 g |
| (小さじ2/3) | |
| レモン・果汁 | 2 g |
| さやいんげん | 40 g |
| 青ピーマン | 20 g |
| 赤ピーマン | 20 g |
| サラダ油(小さじ1) | 4 g |
| 食塩(1つまみ) | 0.2 g |
| こしょう・黒 | 少々 |

「まぐろのステーキ おろししょうゆ」の作り方

- ① マグロに塩、粗挽きのブラックペパーを振ります。
- ② 大根はおろして水気を軽く切っておきます。
- ③ さやいんげんは、4～5cm長さに切り、赤ピーマンは種を取り、乱切りにします。
- ④ フライパンに油を熱し、さやいんげんと赤ピーマンを炒め、塩・こしょうで味をつけて取り出します。
- ⑤ フライパンに油を熱し、マグロを入れて両面しっかりと焼きます。
- ⑥ 皿に、付け合せのさやいんげんと赤ピーマン、焼きあがったマグロを盛り付け、大根おろしをのせ、しょうゆとレモン汁を合わせたたれをかけていただきます。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 179 | 21.1 | 8.0 | 4.7 | 31 | 1.8 | 1.5 | 0.8 |

16. ボリリュームたっぷり 豆腐ハンバーグ



○アピールポイント○ 7期生 窪田さん

豆腐を使って低カロリーでもボリュームアップができました。

材料(2人分)

| | |
|----------------------|-------|
| 木綿豆腐 | 160 g |
| 牛・ひき肉 | 60 g |
| たまねぎ | 30 g |
| 卵 (1/2) | 30 g |
| かたくり粉 (小さじ 2) | 6 g |
| 食塩 (2 つまみ) | 0.6 g |
| こしょう | 少々 |
| サラダ油 (小さじ 1) | 4 g |
| トマトケチャップ (小さじ 2) | 10 g |
| ウスターソース (子sじゃい 2) | 10 g |
| ブロッコリー | 60 g |
| にんじん | 60 g |
| 砂糖 (小さじ 1) | 4 g |
| 有塩バター (小さじ 1/2) | 2 g |

「ボリュームたっぷり豆腐ハンバーグ」の作り方

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包んで重しをし、軽く水切りをしておきます。
- ② 玉ねぎをみじん切りにしておきます。
- ③ ボールに崩した豆腐、パン粉、卵を入れて混ぜ、玉ねぎとひき肉を加えてよく混ぜ、ハンバーグ型にします。
- ④ フライパンに油を熱し、ハンバーグを入れ両面に焼き色をつけ、蓋をして弱火にして中まで火をとおします。
- ⑤ ウスターソースとケチャップを混ぜてソースを作り、皿に盛り付けたハンバーグにかけて完成です。

●付け合せ●

- ① ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでします。
- ② にんじんは、好みの大きさに切って耐熱の器に入れて緩くラップをして電子レンジにかけ、火が通ったら砂糖とバターを絡めます。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 229 | 14.6 | 12.4 | 14.2 | 132 | 2.2 | 2.7 | 1.1 |

17. 電子レンジで作る カジキのカレーソテー風



○アピールポイント○ 7期生 桑田さん

電子レンジを上手に使ってエネルギーと時間を節約！

材料(2人分)

| | |
|---------------|-------|
| めがじき(2切) | 160 g |
| 食塩(小さじ 1/5) | 1 g |
| 日本酒(小さじ 2) | 10 g |
| たまねぎ | 20 g |
| 有塩バター(小さじ 1) | 4 g |
| カレー粉(小さじ 1/2) | 1 g |
| しめじ | 50 g |
| ブロッコリー | 80 g |
| ミニトマト | 40 g |

「電子レンジで作るカジキのカレーソテー風」の作り方

- ① 耐熱皿にカジキをのせ、塩と酒を振りかけて 10 分ほどおいておきます。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、バター、酒、カレー粉を合わせておき、①のカジキにのせます。
- ③ しめじとブロッコリーは根元を落とし、小房に分け、②の皿と一緒にのせます。
- ④ ラップをふんわりとかけて、電子レンジで 3 分加熱して様子をみます。加熱が足りないようなら 30 秒～ 1 分程度追加で加熱をします。
- ⑤ 半分に切ったプチトマトをのせて出来上がりです。

1 人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 162 | 17.5 | 7.4 | 6.3 | 26 | 1.1 | 3.3 | 0.7 |

18. 鮭のチーズはさみ焼き



○アピールポイント○ 7期生 須永さん
とろけるチーズが鮭とよく合います。

材料(2人分)

| | |
|-----------------|-------|
| べにざけ・生 (切り身) | 120 g |
| 食塩(2つまみ) | 0.6 g |
| こしょう | 少々 |
| プロセスチーズ(2枚) | 40 g |
| 薄力粉(大さじ1強) | 12 g |
| サラダ油(大さじ1/2) | 6 g |
| 中濃ソース(小さじ2) | 12 g |
| レタス | 40 g |

「鮭のチーズはさみ焼き」の作り方

- ① 鮭は皮と骨を取り、真ん中に切り込みを入れ、塩・こしょうで下味をつけます。
- ② チーズを鮭の切り込みにはさみます。
- ③ 小麦粉を周りにまぶします。
- ④ フライパンに油を熱し、弱火で焼きます。
- ⑤ レタスを細切りにして皿に盛り付けます。
- ⑥ 焼きあがった鮭を盛り付けて出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 211 | 18.7 | 11.0 | 7.3 | 141 | 0.5 | 0.4 | 1.3 |

19. 豆乳鍋



○アピールポイント○

7期生 田村君

まろやかな味わいでたくさん野菜がとれ、ボリュームのある一品です。

材料(2人分)

| | |
|-----------|-------|
| べにざけ(切り身) | 120 g |
| はくさい | 120 g |
| かぼちゃ | 60 g |
| しめじ | 30 g |
| しらたき | 40 g |
| チンゲンサイ | 40 g |
| 顆粒風味調味料 | 2 g |
| (小さじ 1/2) | |
| 豆乳 | 300 g |
| 水 | 100 g |
| 食塩 | 0.4 g |
| こしょう | 少々 |

「豆乳鍋」の作り方

- ① 具材は食べやすい大きさに切っておきます（具材はお好みのもので OK です）。
- ② 鍋に豆乳とだし汁、カボチャを入れて静かに火にかけます。
- ③ 沸騰したら、鮭、白滝、白菜、しめじを入れて少し煮て、青味の野菜はさっと煮て出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 196 | 20.8 | 6.0 | 14.9 | 94 | 2.8 | 3.5 | 0.7 |

20. 豆腐のソテー野菜あんかけ



○アピールポイント○

7期生 丸山さん

ヘルシーで満腹感が得られる一皿です。

材料(2人分)

| | |
|--------------|-------|
| 木綿豆腐(1丁) | 300 g |
| 薄力粉(大さじ1強) | 12 g |
| サラダ油(大さじ1/2) | 6 g |
| にんじん | 20 g |
| 長ねぎ | 30 g |
| さやいんげん | 10 g |
| しめじ | 30 g |
| サラダ油(小さじ1) | 4 g |
| こいくちしょうゆ | 6 g |
| (小さじ1) | |
| 顆粒風味調味料 | 2 g |
| (小さじ1/2) | |
| 水 | 100 g |
| かたくり粉 | 2 g |
| (小さじ1/2) | |

「豆腐のソテー野菜あんかけ」の作り方

- ① 豆腐は三等分して水気を切ります。
- ② にんじんは千切り、長ネギとさやいんげんは斜め切りにしておきます。
- ③ しめじは根元を落とし、ほぐしておきます。
- ④ フライパンに油をひき、豆腐を入れ、焼き色がつくまでソテーし、皿に盛り付けます。
- ⑤ もう一度フライパンに油をひき、にんじん、さやいんげんを炒め、しめじとネギを加えてさっと炒めたらだし汁と調味料を加えて煮立てます。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- ⑦ 盛り付けた豆腐の上にかけて出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 196 | 11.5 | 11.5 | 11.4 | 193 | 1.6 | 2.0 | 0.9 |

21. まぐろといかの柚子包み



○アピールポイント○

9期生 溝口君

柚子の香りが心地よく、おもてなし料理としても活躍できる一品です。

材料(2人分)

| | |
|------------------------|-------|
| ゆず | 2 個 |
| きはだまぐろ (切り身) | 80 g |
| するめいか | 40 g |
| しそ・葉 | 2 g |
| 大根 | 40 g |
| にんじん | 10 g |
| 練りわさび (お好みで) | 4 g |
| 食塩(2つまみ) | 0.4 g |
| こしょう・白 | 少々 |
| オリーブ油 (大さじ 1 と 1/3) | 16 g |
| ゆず・果汁 (小さじ 2) | 10 g |
| こいくちしょうゆ (大さじ 1/2) | 8 g |

「まぐろといかの軸子包み」の作り方

- ① ゆずは上から1/3位のところを横に切り落とし、下の部分はスプーンなどで果肉をくりぬいて、軸子のカップを作ります。果肉は絞って、しほり汁を取っておきます。
- ② マグロは1cm角、いかは5mm幅に切り、塩、こしょう、オリーブオイル、千切りにした大葉を加えて和えます。
- ③ 大根とにんじんはごく細い千切りにして水にさらし、つまを作ります。
- ④ 軸子のカップにつまを敷き、②を盛り付け、練りワサビを上のにのせます。
- ⑤ 食べるときにしょうゆとゆずのしほり汁をかけていただきます。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 149 | 13.9 | 8.6 | 3.0 | 17 | 1.0 | 0.5 | 1.1 |

22. いろいろ野菜と鮭の ゆず味噌ミルクスープ



○アピールポイント○ 9期生 田邊さん

寒い冬にピッタリな和風テイストのミルクスープです。電子レンジで簡単に作れるゆず味噌を使って作りました。スープバスタにしてもおいしいです。

材料(2人分)

ゆずみそ(作りやすい分量)

ゆず 1個分、みりん大さじ1、
酒 大さじ2、味噌 大さじ4

ミルクスープ

| | |
|----------------------|-------|
| 作ったゆずみそ (大さじ 1/2) | 9 g |
| じゃがいも | 50 g |
| はくさい | 200 g |
| にんじん | 30 g |
| たまねぎ | 30 g |
| ブロッコリー | 20 g |
| しめじ | 60 g |
| べにさけ・生 (切り身) | 150 g |
| 普通牛乳 | 100 g |
| こしょう・白 | 少々 |
| 食塩(2つまみ) | 0.6 g |
| 有塩バター (小さじ 1) | 4 g |

「いろいろ野菜と鮭のゆず味噌ミルクスープ」の作り方

<ゆず味噌>

- ① 柚子の皮を薄くむいて、みじん切りにし、身は半分にしてしほり汁を取っておきます。
- ② 耐熱ボールに味噌、みりん、酒を入れてよく混ぜ、ゆるくラップをして途中混ぜながら 1 分半～ 2 分半加熱し、最後に柚子の絞汁とみじん切りにした皮を入れて混ぜ、ゆず味噌の完成です。

<ミルクスープ>

- ① ブロッコリーは小房に分けて、軽く塩茹でしておきます。
- ② 鍋に湯を沸かし、一口大に切った鮭を入れて、表面の色が変わる程度に茹でます。
- ③ ジャガイモ、にんじん、玉ねぎは乱切りにし、しめじは根元を取って小房に分けます。
- ④ 鍋にバターを溶かし、玉ねぎ、にんじん、ジャガイモを炒めたら、水と和風だし顆粒を加えてひと煮します。
- ⑤ しめじと鮭、牛乳を加え、弱火にして、ゆず味噌を溶かし、ブロッコリーを入れて完成です。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 217 | 21.7 | 7.5 | 16.2 | 122 | 1.2 | 4.0 | 1.0 |

23. 柚子の水餃子



○アピールポイント○ 9期生 川本さん

柚子の香りを活かすため、味付けはシンプルにし、鶏肉を使ってさっぱりと仕上げました。

材料(2人分)

| | |
|----------|-------|
| ぎょうざの皮 | 60 g |
| 鶏・ひき肉 | 60 g |
| 食塩(2つまみ) | 0.6 g |
| ごしょう・白 | 少々 |
| 日本酒 | 6 g |
| みりん | 2 g |
| にんにく | 10 g |
| 長ねぎ | 10 g |
| ゆず・果皮 | 2 g |
| ゆず・果汁 | 4 g |
| (小さじ1) | |
| 乾しいたけ | 4 g |
| (ゆでたもの) | |
| たまねぎ | 10 g |
| はくさい | 30 g |
| 大根 | 100 g |
| ポン酢(市販) | 8 g |
| (大さじ1/2) | |
| ゆず・果汁・生 | 4 g |
| (小さじ1) | |

「柚子の水餃子」の作り方

- ① 白菜、しいたけ、長ネギ、にんじん、玉ねぎはみじん切りにし、白菜の水分を軽く絞っておきます。
- ② 柚子は皮の部分をみじん切りにし、果肉の部分はしほり汁にしておきます。
- ③ 鶏ひき肉をボールに入れて粘りが出るまでまぜ、①の野菜とゆずの皮のみじん切りと調味料（酒、塩、こしょう、みりん）を入れて混ぜ、餃子の皮でしっかりとつつみます。
- ④ 大根おろしを作っておきます。
- ⑤ 沸騰した湯で餃子をゆで、レタスを敷いた皿に盛り付けます。
- ⑥ 食べる際に、大根おろしとポン酢にゆずの絞汁を合わせたものをかけます。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 170 | 9.9 | 3.0 | 23.6 | 33 | 0.9 | 2.1 | 0.9 |

24. 柚子の肉団子スープ



○アピールポイント○ 9期生 箱田さん

柚子の香りも味も楽しめて、温まるスープです。

材料(2人分)

| | |
|------------|-------|
| 鶏・ひき肉 | 100 g |
| ゆず・果皮 | 4 g |
| にんじん | 20 g |
| 卵(1/4個) | 16 g |
| 食パン(1/4枚) | 16 g |
| 食塩(1つまみ) | 0.2 g |
| こしょう | 少々 |
| はくさい | 120 g |
| 水菜 | 30 g |
| えのきだけ | 20 g |
| しめじ | 20 g |
| 固形コンソメ(1個) | 4 g |
| 水 | 300 g |

「柚子の肉団子スープ」の作り方

- ① にんじんは、飾り用の花人参と肉団子に入れるみじん切りにします。
- ② 白菜、水菜、えのき、しめじは食べやすい大きさに切ります。
- ③ 鶏ひき肉、にんじん、卵に浸した食パン、柚子の皮をすりおろしたものを混ぜ、塩、こしょうをし、団子にします。
- ④ 水とコンソメを鍋に入れて火にかけ、沸騰したら肉団子を静かに入れてアクをとります。そこへ②の野菜を加えて煮たら出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 142 | 13.8 | 5.6 | 9.8 | 74 | 1.5 | 2.6 | 1.2 |

25. 柚子の茶わん蒸し



○アピールポイント○

9期生 相原さん

茶わん蒸しの器に柚子を使い、おしゃれな一品に仕上げました。

材料(2人分)

| | |
|-----------------------|-------|
| 卵 | 40 g |
| かつおだし | 80 g |
| 食塩(2つまみ) | 0.6 g |
| うすくちしょうゆ (小さじ 1/3) | 2 g |
| ブラックタイガー | 40 g |
| 鶏もも肉 | 40 g |
| 生しいたけ | 14 g |
| 糸みつば | 6 g |
| ゆず・果皮・生 | 1 g |

「柚子の茶わん蒸し」の作り方

- ① 柚子は上部 1/4 を切り、果肉部分をスプーンなどで取り、器にします。
- ② 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、エビは殻をむいて背ワタをとり、酒を振っておきます。
- ③ しいたけは、薄切り、三つ葉は 2 cm 長さに切っておきます。
- ④ 鍋にだし汁と調味料を入れてひと煮立ちしたら火を止めて、水を張ったボールに鍋をつけて冷まします。
- ⑤ 割りほぐした卵に④を加えてよく混ぜ、できればざるなどでこします。
- ⑥ 蒸し器の準備をし、柚子の中に具材と⑤を入れて、蒸し器の蓋を少しずらして弱火で 12 ~ 15 分蒸します。
- ⑦ 竹串をさしてみても透明な液体が上がってきたら出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 90 | 9.9 | 5.0 | 0.7 | 28 | 0.5 | 0.3 | 0.7 |

26. ペンネのクリームソースがけ ～ゆず風味～



○アピールポイント○

9期生 都丸さん

和と洋の融合です。柚子果汁を加えたことでさっぱりとした味わいになりました。

材料(2人分)

| | |
|------------|-------|
| ペンネ(乾) | 160 g |
| 若鶏・ささ身 | 50 g |
| たまねぎ | 50 g |
| エリンギ | 40 g |
| さやいんげん | 20 g |
| ゆず・果汁 | 10 g |
| (小さじ2) | |
| 食塩(1つまみ) | 0.2 g |
| ゆずこしょう | 2 g |
| (小さじ1/3) | |
| サラダ油(小さじ1) | 4 g |
| <ホワイトソース> | |
| 普通牛乳 | 150 g |
| 有塩バター | 16 g |
| (大さじ1と1/3) | |
| 薄力粉(大さじ1) | 12 g |
| ゆずこしょう | 2 g |
| (小さじ1/3) | |
| ゆず・果皮 | 0.4 g |
| 食塩(2つまみ) | 0.4 g |

「ペンのクリームソースがけ ～ゆず風味～」の作り方

- ① <ホワイトソース> 鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて焦げないように炒め、分量の牛乳を少しずつ加えながら木べらで混ぜ、柚子こしょう、塩で味を整えます。
- ② 玉ねぎ、エリンギは薄切りにしておきます。柚子は、皮の部分を千切りにし、果肉は果汁をしぼっておきます。
- ③ さやいんげんは、塩茹でして3cm長さに切ります。
- ④ 鶏のささみはゆでて食べやすいようにさいておきます。
- ⑤ ペンはゆであがったらざるにあけて水気を切り、柚子果汁をからめておきます。
- ⑥ フライパンに油をひき、玉ねぎ、エリンギを炒め、鶏ささみ、さやいんげん、ゆでたペンを加え、柚子こしょうで味を整え、作っておいたホワイトソースをからめて出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 498 | 20.4 | 13.6 | 70.7 | 112 | 1.5 | 3.9 | 1.0 |

27. ヘルシー柚子バーグ



○アピールポイント○ 9期生 寺口さん

豆腐を使うことでヘルシーかつゆず風味がきいてます。

材料(2人分)

| | |
|----------------|-------|
| 木綿豆腐 | 180 g |
| 牛・ひき肉 | 30 g |
| 豚・ひき肉 | 30 g |
| ゆず・果皮 | 2 g |
| 食塩(小さじ 1/5) | 1 g |
| こしょう・黒 | 少々 |
| 大根 | 100 g |
| ゆず・果皮 | 2 g |
| ゆず・果汁(小さじ 1) | 4 g |
| ポン酢(市販)(小さじ 2) | 10 g |
| かたくり粉(小さじ 1) | 4 g |
| 水(小さじ 2) | 10 g |
| しめじ | 30 g |
| まいたけ | 20 g |
| にんじん | 20 g |
| ソフトマヨネーズ | 10 g |
| (大さじ 1 弱) | |
| こいくちしょうゆ | 1 g |
| (小さじ 1/5) | |
| ブロッコリー | 60 g |
| マヨネーズ(大さじ 1) | 12 g |

「ヘルシー柚子バーグ」の作り方

- ① 豆腐を電子レンジで2分間加熱して水分をしほり、台挽き肉、おろしたゆずの皮を入れてよく混ぜ、塩・こしょうで味をつけ、形を整えます。
- ② 付け合せのにんじんは、乱切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでておきます。キノコ類は小房に分けます。
- ③ ゆずの果肉はしほっておき、大根はおろして、しほり汁とおろしに分けておきます。
- ④ 鍋に大根のしほり汁とポン酢を入れて火にかけ、片栗粉でとろみをつけたら火からおろし、ゆずの果汁と大根おろしを加えてとろみのあるたれを作ります。
- ⑤ フライパンに油を熱し、ハンバーグを入れて両面を焼き、弱火にしてふたをし、中まで火を通します。
- ⑥ キノコ類とゆでた人参をマーガリンで炒め、しょうゆで風味をつけます。
- ⑦ 皿に、付け合せとハンバーグを盛り付け、④のおろしだれをかけ、最後にゆずの皮の千切りを飾って完成です。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 252 | 14.3 | 17.3 | 10.2 | 140 | 2.0 | 3.6 | 1.1 |

28. 彩り野菜と柔らか肉団子の 柚子あんかけ



○アピールポイント○

9期生 服部さん

肉団子の口当たりが柔らかく、ゆずの香りする甘酸っぱい
あんがよく合います。

材料(2人分)

| | |
|--------------------|-------|
| A: 肉団子 | |
| 鶏・ひき肉 | 120 g |
| 絹ごし豆腐 | 80 g |
| 卵黄 | 12 g |
| かたくり粉 | 2 g |
| ゆず・果皮 | 4 g |
| B: 彩り野菜 | |
| もやし | 80 g |
| キャベツ | 30 g |
| にんじん | 20 g |
| ブロッコリー | 30 g |
| ゆず・果皮 | 2 g |
| C: あん | |
| 水 | 100 g |
| 顆粒風味調味料 (小さじ 1/2) | 2 g |
| こいくちしょうゆ (小さじ 2 弱) | 10 g |
| 砂糖 (小さじ 1) | 4 g |
| みりん (小さじ 2) | 12 g |
| かたくり粉 (小さじ 1) | 4 g |
| ゆず・果汁 (小さじ 2) | 10 g |
| こねぎ | 6 g |
| 焼きのり | 2 g |
| いりごま | 2 g |
| ごま油 (小さじ 1/2) | 2 g |
| ゆず・果皮 | 2 g |

「彩り野菜と柔らか肉団子の柚子あんかけ」の作り方

- ① ゆずは皮の部分と、果肉を絞った果汁に分けておきます。
- ② ゆずの皮の 1/4 を沸騰したお湯に入れ、その湯で B の野菜をゆでます。
- ③ ゆずの皮の 1/4 をすりおろして A の肉団子の材料と混ぜます。
- ④ ゆずの皮の 1/4 を沸騰したお湯に入れ、その湯で③の肉団子をスプーンで団子状に落としてゆでます。
- ⑤ 片栗粉以外の C を煮立たせ、④でできた肉団子を入れて少し煮たら取り出します。
- ⑥ ⑤の煮汁にゆず果汁、水で溶いた片栗粉を入れてとろみをつけます。
- ⑥ 器にゆで野菜と肉団子を盛り付け、⑥のあんをかけ、小ネギやのり、ごまでトッピングしたら完成です。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 222 | 18.6 | 9.9 | 13.9 | 76 | 2.1 | 2.7 | 1.3 |

29. 田舎風 柚子の練りこみおすいとん



○アピールポイント○ 9期生 谷内さん

ゆず入りのすいとんで香り豊かな一品です。

材料(2人分)

<すいとん>

| | |
|--------------|-------|
| 薄力粉 | 140 g |
| 食塩 (小さじ 1/5) | 1 g |
| 水 | 適量 |
| ゆず・果皮 | 2 g |

<具と汁>

| | |
|-----------------------|-------|
| 若鶏もも肉 | 80 g |
| にんじん | 20 g |
| ゆず・果皮 | 2 g |
| 生しいたけ | 10 g |
| 顆粒風味調味料 | 3 g |
| 水 | 360 g |
| 日本酒 (小さじ 1 強) | 6 g |
| みりん (小さじ 1) | 6 g |
| こいくちしょうゆ (大さじ 1 弱) | 16 g |

「田舎風 柚子の練りこみおすいとん」の作り方

- ① 分量の小麦粉に、食塩、水、すりおろしたゆずの皮を加えてよく練ります。
- ② 鶏もも肉は一口大、人参はいちょう切り、水菜は 3cm 長さ、しいたけは 1/2 ～ 1/4 に切っておきます。
- ③ 絹さやは、筋をとって塩ゆでしておきます。
- ④ 鍋にだし汁と調味料、鶏肉、人参、しいたけを入れて煮立たせ、アクを取ったら、①のすいとんのたねをスプーンで一口大のサイズで入れてゆでます。
- ⑤ 水菜、ゆでた絹さや、ゆずの皮の千切りをトッピングして出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 363 | 13.3 | 6.8 | 57.3 | 25 | 0.8 | 2.3 | 2.3 |

30. 柚子のシフォンケーキ



○アピールポイント○

9期生 竹村さん

ゆずを丸ごと1個使用した香り高いふわふわシフォンケーキです。

材料 16cm シフォン型1個分

| | |
|----------------|-------|
| ゆず・果汁 | 30 g |
| 薄力粉 | 40 g |
| 卵（大3個） | 180 g |
| グラニュー糖 | 40 g |
| サラダ油 | 30 g |
| オレンジジュース | 75 g |
| ゆず・果皮 | 3 g |
| ホイップクリーム、植物性脂肪 | 100 g |
| グラニュー糖 | 10 g |
| メープルシロップ | 30 g |
| ゆず・果皮 | 少々 |

「柚子のシフォンケーキ」の作り方

- ① 卵は卵黄と卵白を別々のボールに分け、卵黄にグラニュー糖を入れて白っぽくなるまで混ぜたら、サラダ油、ゆず果汁、オレンジジュース、ゆずの皮を入れてよく混ぜ、ふるった小麦粉を入れてさっくりと混ぜます。
- ② 卵白はしっかりと泡立て、③のボールに泡をつぶさないよう3回に分けて入れて混ぜます。
- ③ 18cmのシフォン型に④の生地を流し入れ、180℃に予熱しておいたオーブンで焼く。30分焼き、焼きあがったら取り出して型を反対にしておきます。
- ④ 生クリームはグラニュー糖を入れて、ゆるめに泡立てておきます。
- ⑤ シフォンケーキを型から抜き、切り分けて皿に盛り、生クリームを飾って出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 321 | 5.4 | 18.8 | 32.0 | 30 | 0.6 | 0.3 | 0.3 |

31. ゆずとさつまいもの パウンドケーキ



○アピールポイント○

9期生 加藤さん

秋の味覚を組み合わせました。

材料 パウンド型1個分

| | |
|----------------------|-------|
| 無塩バター | 90 g |
| 砂糖 | 80 g |
| 卵 | 80 g |
| 薄力粉 | 90 g |
| ベーキングパウダー (小さじ1弱) | 3 g |
| 普通牛乳(小さじ1) | 6 g |
| さつまいも | 120 g |
| ゆずジャム | 16 g |

「ゆずとさつまいものパウンドケーキ」の作り方

- ① 無塩バターは常温に戻し、薄力粉とベーキングパウダーは、混ぜてよくふるっておきます。オーブンを160℃で予熱します。
 - ② さつまいもはよく洗い、皮付きのまま1cm角に切り、中火で3～5分位かためにゆでます。
 - ③ バターを泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜます。
 - ④ 卵をほぐし、5～6回に分けて③に加え、その都度泡立て器で混ぜます。
 - ⑤ ③に薄力粉とベーキングパウダーを再度ふるいながら入れ、牛乳、ゆずジャムも入れて混ぜます。
 - ⑥ さつまいもを加えて、オーブンペーパーを敷いたパウンドケーキ型に流し込みます。
 - ⑦ オーブンに入れて160℃で35～40分程度焼き、竹串をさして何もついてこなければ焼き上がりです。
- (焼きはじめてから10分位の時に、ナイフで縦に切れ目を入れると仕上がりがきれいです。)

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 419 | 4.8 | 21.7 | 49.7 | 51 | 0.8 | 1.3 | 0.2 |

32. クリスマスタワー



●アピールポイント●

8期生 高橋君

タラのソテーをトーストに挟んでタワーにしました。ソースのグリーンとプチトマトの赤でクリスマスらしさを出しました。

材料(2人分)

| | |
|------------|-------|
| ほうれんそう | 80 g |
| ソウタイマーガリ | 12 g |
| 薄力粉 | 30 g |
| 豆乳 | 140 g |
| 食塩(2つまみ) | 0.4 g |
| マヨネーズ | 少々 |
| こしょう・白 | 0.2 g |
| 食パン | 120 g |
| まだら・生(切り身) | 120 g |
| 食塩(2つまみ) | 0.4 g |
| ぶどう酒・白 | 10 g |
| (小さじ2) | |
| 有塩バター | 6 g |
| (小さじ1と1/2) | |
| ミニトマト | 30 g |

「クリスマスタワー」の作り方

- ① ホウレンソウはゆでて葉先の部分をミキサーにかけてピューレを作っておきます。
- ② 鍋にマーガリンを溶かし、小麦粉を入れて焦がさないように炒め、豆乳を少しずつ入れてホワイトソースを作り、塩・こしょうで味をととのえます。
- ③ ②のホワイトソースに①のピューレとマヨネーズを混ぜたらホウレンソウソースの出来上がりです。
- ④ たらは、耳を落とした食パン 1/4 位の大きさになるようにそぎ切りにし、塩・こしょうで下味をつけ、バターと白ワインでソテーします。
- ⑤ 食パンをトーストにし、耳を落として 1/4 に切り、皿にタラのソテーと交互に重ね、ホウレンソウソースと半分に切ったプチトマトを盛り付けて完成です。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 459 | 20.8 | 20.6 | 45.8 | 86 | 2.3 | 3.3 | 1.7 |

33. くるくるさんまでお花！



○アピールポイント○

8期生 内山さん

冷めてもおいしいので、お弁当に入れても good です。

材料(2人分)

| | |
|----------------------|-------|
| さんま | 100 g |
| 油揚げ(2枚) | 40 g |
| しょうが | 4 g |
| しそ・葉 | 2 g |
| ほしのり | 2 g |
| 赤みそ(小さじ2) | 12 g |
| 砂糖(小さじ1) | 4 g |
| サラダ油(小さじ1) | 4 g |
| みりん(小さじ2/3) | 4 g |
| こいくちしょうゆ (小さじ2/3) | 4 g |
| ブロッコリー | 60 g |
| 赤ピーマン | 30 g |

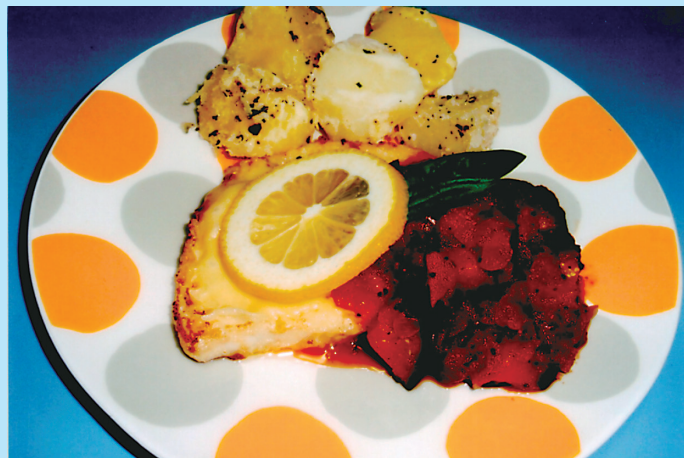
「くるくるさんまでお花！」の作り方

- ① サンマは3枚におろし、皮と骨をとって身をたたきます（フードプロセッサーを使うと便利です）。
- ② ①にみじん切りにしたしょうが、砂糖、みそを入れて混ぜます。
- ③ 油抜きをした油揚げに包丁を入れて1枚に大きく開き、その上に焼き海苔をおき、①を広げ、太巻き寿司を作る要領で巻き、爪楊枝で巻き終わりを止めておきます。
- ④ フライパンに油をひき、くるくと転がしながら焼き色を付けたら、ふたをして蒸し焼きにします。
- ⑤ しょうゆとみりんを合わせておいたものを鍋肌から回しかけ、からませたら出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 293 | 15.8 | 21.5 | 8.3 | 101 | 2.3 | 2.5 | 1.3 |

34. カジキマグロのチーズソテー トマトソース



○アピールポイント○

8期生 鈴木さん

色鮮やかで、お肉に負けないおいしさです。

材料(2人分)

<カジキのチーズソテー>

| | |
|----------------|-------|
| めがじき・生(2切) | 120 g |
| プロセスチーズ | 20 g |
| 食塩(2つまみ) | 0.6 g |
| こしょう・白 | 少々 |
| 薄力粉(大さじ 1/2) | 6 g |
| オリーブ油(大さじ 1/2) | 6 g |

<トマトソース>

| | |
|-----------|-------|
| トマト | 100 g |
| なす | 60 g |
| にんにく(1かけ) | 4 g |
| ぶどう酒・白 | 30 g |
| 食塩(2つまみ) | 0.6 g |
| こしょう・白 | 少々 |
| たまねぎ | 100 g |
| レモン | 20 g |

<粉ふき芋>

| | |
|----------|-------|
| じゃがいも | 120 g |
| 食塩(2つまみ) | 0.6 g |
| こしょう・白 | 少々 |

「カジキマグロのチーズソテー トマトソース」の作り方

- ① にんにくはみじん切り、湯むきしたトマトと玉ねぎは小さめのさいの目切り、なすは皮付きで乱切りにします。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りが出たら、玉ねぎ、ナスを入れて炒め、トマトを加えて少し煮て、塩・こしょうで味をととのえ、トマトソースを作ります。
- ③ カジキは水気を取り、塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉を全体的に軽くまぶし、オリーブオイルを熱したフライパンで両面がきつね色になるように焼き、白ワインを振り、蒸し焼きにした後、チーズをのせて1分ほどふたをしてチーズが溶けたら焼き上がりです。
- ④ 付け合せの粉拭き芋はジャガイモをゆでて、ゆで汁を捨て、弱火にかけて水分を飛ばし、塩・こしょう、パセリをふります。
- ⑤ 皿に粉拭き芋と焼きあがったカジキを盛り付け、トマトソースをかけて出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 258 | 15.9 | 10.0 | 23.6 | 96 | 1.0 | 3.4 | 1.3 |

35. おひょうの 紙包み焼きランチ



○アピールポイント○

8期生 金子さん

パラフィン紙に包んで焼くことで、香りとうま味が逃げずにおいしいいただけます。

材料(2人分)

| | |
|------------|-------|
| おひょう・生(2切) | 140 g |
| 食塩 | 0.6 g |
| こしょう・白 | 少々 |
| ぶどう酒・白 | 10 g |
| (小さじ2) | |
| 有塩バター | 20 g |
| (大さじ2弱) | |
| レモン・果汁 | 2 g |
| (小さじ1/2) | |
| パセリ・葉 | 2 g |
| レモン・全果 | 10 g |

「おひょうの紙焼きランチ」の作り方

- ① バターにレモン汁、刻みパセリを混ぜて、メートル・ドテルバターを作ります。
- ② おひょうの切り身に塩・こしょうをし、白ワインをかけて10分置き、水気をキッチンペーパーでふき取ります。
- ③ パラフィン紙の中央に①の半量を塗り、②のおひょうをおき、残りの①とレモンの輪切りをのせて包みます。
- ④ 180℃に予熱しておいたオーブンで10分程度焼いて出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 152 | 14.1 | 9.3 | 1.0 | 13 | 0.2 | 0.3 | 0.6 |

36. 自身魚の夏野菜ソテー



○アピールポイント○

8期生 都煤君

ガーリックの風味が食欲をそそる夏野菜をふんだんに使ったメニューです。

材料(2人分)

| | |
|-----------|-------|
| ひらめ(2切) | 160 g |
| 食塩(2つまみ) | 0.6 g |
| 薄力粉(小さじ2) | 8 g |
| こしょう・白 | 少々 |
| ズッキーニ | 80 g |
| 黄ピーマン | 20 g |
| トマト | 100 g |
| にんにく(1かけ) | 4 g |
| オリーブ油 | 10 g |
| (大さじ2/3強) | |
| 食塩(1つまみ) | 0.4 g |
| こしょう・白 | 少々 |
| バジルの葉 | 4 g |

「白身魚の夏野菜ソテー」の作り方

- ① にんにくは薄切り、パプリカは太めの千切り、ズッキーニは半月切り、トマトは湯むきしてさいの目切りにします。
- ② 白身魚は塩・こしょうをして小麦粉をまぶしておきます。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火で炒め、にんにくがきつね色になったら取り出し、とっておきます。
- ④ 白身魚を入れて両面色よく焼き、火が通ったら一度取り出します。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、パプリカ、ズッキーニを炒め、トマトと③のガーリックを加え軽く炒めます。
- ⑥ 付け合せの山芋は皮をむいて7～8mm位の暑さに切り、バターソテーにします。
- ⑦ 皿に、付け合せ、焼きあがった白身魚をおき、⑤の野菜を盛りつけ、最後にバジルを飾ります。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 182 | 18.4 | 8.2 | 8.0 | 34 | 0.5 | 1.4 | 0.6 |

37. さんまの ヘルシーハンバーグ



○アピールポイント○ 8期生 山田さん
ヘルシーでさっぱりとした食感のハンバーグです。

材料(2人分)

| | |
|----------------------|-------|
| さんま・生 | 160 g |
| 味噌(小さじ2) | 12 g |
| しょうが | 4 g |
| かたくり粉(小さじ1/2) | 2 g |
| サラダ油(小さじ1) | 4 g |
| 大根 | 160 g |
| しそ・葉 | 4 g |
| ミニトマト | 30 g |
| ゆず・果汁(小さじ1弱) | 4 g |
| こいくちしょうゆ (小さじ2/3) | 4 g |
| 穀物酢(小さじ1弱) | 4 g |
| みりん(小さじ1/3) | 2 g |
| かつおだし(大さじ1/2) | 8 g |

「さんまのヘルシーハンバーグ」の作り方

- ① サンマを3枚におろし、皮と骨を取って包丁でたたきます（フードプロセッサーを使うと便利です）。
- ② すりおろしたしょうがと味噌を①に加えてさらにたたきます。
- ③ ①をボールに入れ片栗粉を入れてよく混ぜ、食べやすい大きさに丸めます。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、両面きつね色になったら火を弱めて中まで火を通します。
- ⑤ 大根おろしと刻んだしそを焼いたハンバーグの上にのせ、食べるときにポン酢をかけていただきます。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 306 | 16.3 | 22.2 | 7.7 | 58 | 1.7 | 1.7 | 1.3 |

38. さんまのマリネ



○アピールポイント○

8期生 海老沼さん

サンマが旬となる秋にはぜひ作っていただきたいメニューです。

材料(2人分)

| | |
|------------|-------|
| さんま | 160 g |
| にんじん | 30 g |
| たまねぎ | 60 g |
| 青ピーマン | 20 g |
| 薄力粉(大さじ2弱) | 20 g |
| サラダ油(大さじ1) | 16 g |
| ワインビネガー(酢) | 10 g |
| (小さじ2) | |
| 食塩(2つまみ) | 0.6 g |
| こしょう | 少々 |

「さんまのマリネ」の作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参とピーマンは千切りにします。
- ② ワインビネガー（なければ酢）に塩・こしょう・砂糖、サラダ油を加えておきます。
- ③ サンマは3枚におろし、長さを半分に切ります。
- ④ 小麦粉に塩・こしょうを混ぜて、サンマの両面にまんべなくつけ、サラダ油をひいたフライパンで皮目から焼き、両面しっかりと焼いて完全に火を通します。
- ⑤ 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは塩少々を入れた熱湯でさつと茹で、水気を切ってサンマと一緒に保存できる容器に入れます。
- ⑥ ④と⑤が熱いうちに②のマリネ液をよく混ぜて回しかけ、時々混ぜながら冷やして完成です。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 379 | 16.1 | 27.9 | 12.3 | 40 | 1.3 | 1.3 | 0.6 |

39. ペスカトーレ



○アピールポイント○ 8期生 井上さん

魚介のうま味がたっぷりとつまった一品です。

材料(2人分)

| | |
|---------------------|-------|
| スパゲッティ・乾 | 180 g |
| するめいか | 80 g |
| あさり | 40 g |
| ブラックタイガー | 40 g |
| ホールトマト缶詰 | 200 g |
| オリーブ油 (大さじ 1) | 12 g |
| ぶどう酒・白 (大さじ 1 弱) | 12 g |
| 食塩 (小さじ 1/5) | 1 g |
| こしょう・黒 | 0.2 g |
| 赤トウガラシ | 0.2 g |

「ペスカトーレ」の作り方

- ① いかはワタをとり、胴は輪切り、足は 2 本ずつに切り分けます。
- ② エビは殻をむき、背ワタを取っておきます。
- ③ 唐辛子は種を除いて輪切りにします。
- ④ 材料の準備ができれば、鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れてスパゲティをゆで始めます。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルと唐辛子を入れて火にかけ、あさりを入れて炒め、白ワインを注いで蓋をします。
- ⑥ あさりの口が開き始めたら、いかとエビを加えて炒め、ホールトマトを入れて強火にし、少し煮て塩・こしょうで味を整えます。
- ⑦ ゆであがったスパゲティを⑥に入れて、全体にからめたら出来上がりです。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 478 | 24.8 | 8.8 | 69.8 | 58 | 2.5 | 3.8 | 2.0 |

40. 鮭としめじのチャウダー



○アピールポイント○

8期生 尾熊さん

とても色鮮やかで食欲をそそる仕上がりになりました。

材料(2人分)

| | |
|-------------|-------|
| しろさけ・生(切り身) | 100 g |
| ブロッコリー | 40 g |
| たまねぎ | 40 g |
| しめじ | 30 g |
| にんじん | 30 g |
| じゃがいも | 100 g |
| 水 | 100 g |
| 普通牛乳 | 200 g |
| 有塩バター | 6 g |
| (小さじ1と1/2) | |
| 薄力粉(小さじ2) | 6 g |
| 食塩(小さじ1/5) | 1 g |
| こしょう・白 | 少々 |

「鮭としめじのチャウダー」の作り方

- ① 鮭は骨をとり、一口大に切ります。
- ② ブロッコリーは小房に分けてかために塩茹でにします。
- ③ しめじは小房に分け、ジャガイモ、にんじんは乱切り、玉ねぎは大きめのさいの目切りにします。
- ④ フライパンに油を熱し、鮭の表面をソテーして取り出します。
- ⑤ 鍋に油を熱し、ジャガイモ、玉ねぎ、にんじん、しめじを炒め、水と牛乳を加えて、中火で焦がさないように混ぜながら煮ます。
- ⑥ 沸騰したら、火を弱め、市販のルーと焼いた鮭を加えて弱火で 5 分ほど煮たら、ブロッコリーを加えてひと煮立ちさせ、器に盛り付けて完成です。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂 質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|------------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 227 | 17.1 | 8.6 | 20.9 | 136 | 0.8 | 2.9 | 0.8 |

41. サーモンのポテトソテー



○アピールポイント○

8期生 牧野さん

香ばしく焼き上げた鮭とポテトがヨーグルトソースとマッチしておいしい一皿です。

材料(2人分)

| | |
|---------------------|-------|
| しろさけ・生 (切り身2枚) | 120 g |
| 食塩(小さじ1/5) | 1 g |
| こしょう | 少々 |
| 日本酒(小さじ2) | 10 g |
| じゃがいも(1/2個) | 50 g |
| 卵(1個弱) | 40 g |
| 薄力粉(小さじ2) | 6 g |
| 糸みつば | 20 g |
| オリーブ油 (小さじ1と1/2) | 6 g |
| ヨーグルト・全脂無糖 | 16 g |
| マヨネーズ(大さじ1強) | 16 g |
| ミニトマト | 90 g |

「サーモンのポテトソテー」の作り方

- ① 鮭の皮と骨を取り、塩・こしょうをして、酒を振りかけておきます。
- ② ジャガイモは薄切り、みつば（またはバジル）は 3cm に切ります。
- ③ 卵と小麦粉を混ぜた中に①の鮭をくぐらせて、皿におき、ジャガイモもくぐらせて鮭の上に並べます。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、③をジャガイモを下にして弱火でじっくりと焼き、ひっくり返して同様に焼きます。
- ⑤ もう一度ひっくり返し、みつば（バジル）を入れて蓋をして火を通します。
- ⑥ 皿に盛り付け、マヨネーズとヨーグルトを 1 : 1 で混ぜたソースをかけ、ミニトマトを添えれば完成です。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 249 | 17.5 | 13.9 | 11.3 | 41 | 1.1 | 1.3 | 0.8 |

42. たらの野菜あんかけ



○アピールポイント○ 8期生 佐藤さん
母から教わった料理をアレンジしました。

材料(2人分)

| | |
|-------------|-------|
| まだら・生(切り身) | 120 g |
| 食塩(2つまみ) | 0.6 g |
| こしょう | 少々 |
| かたくり粉(小さじ2) | 6 g |
| にんじん | 40 g |
| えのきたけ | 40 g |
| たけのこ・水煮 | 40 g |
| 鳥がらだし | 100 g |
| こいくちしょうゆ | 4 g |
| (小さじ2/3) | |
| 日本酒(小さじ1弱) | 4 g |
| 食塩(2つまみ) | 0.6 g |
| ごま油(少々) | 1 g |
| かたくり粉 | 10 g |
| (大さじ1弱) | |
| 水菜 | 40 g |
| こねぎ | 6 g |

「たら野菜あんかけ」の作り方

- ① 塩たらの水気をとり、こしょうをかけておきます。
- ② ゆでたけのこは千切り、にんじんは短冊切り、えのきだけは根元を落としてほぐしておきます。
- ③ フライパンに油をひき、にんじん、えのきだけ、たけのこの順に入れて炒め、水を入れてひと煮立ちさせたら調味料を入れて味をつけ、片栗粉で強めにとろみをつけ、最後にごま油をたらして風味をつけます。
- ④ たらに片栗粉をつけ、多めの油で焼きます。
- ⑤ 5～7cm長さに切った水菜を皿にしき、④のたらをおき、③の野菜あんをかけ、最後に小口切りにした万能ねぎを散らします。

1人分の栄養量

| 栄養素 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|-----------|-------------|--------------|
| 計算値 | 106 | 13.0 | 0.9 | 12.2 | 76 | 1.2 | 2.4 | 1.2 |

給食経営管理実習

< 学生食堂を想定 >

学生が考えて調理した
メニュー（3年生）



43.「サバの味噌煮」の献立



2010年 A1班

献立表

- ご飯
- けんちん汁
- サバの味噌煮
- 揚げししとう
- 針生善
- おくらと山芋のサラダ
- がぼちゃの含め煮
- 白玉ぜんざい
- 緑茶

材料(1人分)

| 献立名 | 食品名 | 重量 (g) |
|--------|--------------|--------|
| ご飯 | 米・精白米(水稻) | 90 |
| | 水 | 121.5 |
| のっぺい汁 | 大根・根、皮むき-生 | 10 |
| | 豚・ぼら・脂身つき-生 | 5 |
| | 調合油 | 1 |
| | にんじん・根、皮つき-生 | 5 |
| | さといも-生 | 10 |
| | 生しいたけ-生 | 5 |
| | 油揚げ | 5 |
| | さやいんげん・若ざや-生 | 5 |
| | 顆粒風味調味料 | 1.3 |
| | 水 | 130 |
| | うすくちしょうゆ | 1 |
| さばの味噌煮 | じゃがいもでん粉 | 1.5 |
| | さば・まさば-生 | 80 |
| | しょうが・根茎-生 | 0.8 |
| | 米みそ・淡色辛みそ | 4 |
| | みりん・本みりん | 4 |
| | 顆粒風味調味料 | 0.4 |
| | 水 | 40 |
| 針しょうが | しょうが・根茎-生 | 3 |
| 揚げししとう | ししとうがらし-生 | 8 |
| | 調合油 | 0.8 |

| 献立名 | 食品名 | 重量 (g) |
|--------------|--------------|--------|
| かぼちゃの煮物 | かぼちゃ(西洋)-生 | 70 |
| | 車糖・上白糖 | 6 |
| | 食塩 | 0.2 |
| | こいくちしょうゆ | 1 |
| | 顆粒風味調味料 | 0.4 |
| | 水 | 40 |
| おくらとやまいものサラダ | オクラ-生 | 30 |
| | やまのいも・ながいも-生 | 20 |
| | 食塩 | 3.9 |
| | めんつゆ・ストレート | 8 |
| 小倉白玉 | あずき・つぶしあん | 20 |
| | 車糖・上白糖 | 20 |
| | 白玉粉(もち米製品) | 20 |
| | 水 | 20 |
| 緑茶 | せん茶・浸出液 | 150 |

44.「和風おろしハンバーグ」 の献立



2009 年 A 2 班

献立表

- ご飯
- 三つ葉と焼きふの
すまし汁
- 和風おろしハンバーグ
- 大根おろし
- しそ
- 粉ふき芋
- ゆでブロッコリー
- ミニトマト
- 海藻サラダ
- フルーツヨーグルト
- 麦茶

材料(1人分)

| 献立名 | 食品名 | 重量 (g) |
|--------------|--------------|--------|
| ご飯 | 米・精白米(水稲) | 90 |
| | 水 | 135 |
| すまし汁 | 糸みつば・葉-生 | 5 |
| | 焼きふ・観世ふ | 1 |
| | こいくちしょうゆ | 1 |
| | 食塩 | 0.75 |
| | 顆粒風味調味料 | 0.75 |
| | 水 | 150 |
| おろし ハンバーグ | 牛・ひき肉-生 | 50 |
| | 豚・ひき肉-生 | 50 |
| | 鶏卵・全卵-生 | 15 |
| | たまねぎ・りん茎-生 | 30 |
| | にんじん・根、皮むき-生 | 15 |
| | パン粉・乾燥 | 10 |
| | 普通牛乳 | 14 |
| | 食塩 | 0.25 |
| 大根おろし | こしょう・混合、粉 | 0.02 |
| | 大根・根、皮むき-生 | 60 |
| 和風ソース | しそ・葉-生 | 1 |
| | 顆粒風味調味料 | 0.2 |
| | 水 | 7 |
| | 車糖・上白糖 | 2 |
| | こいくちしょうゆ | 4 |
| | みりん・本みりん | 3 |

| 献立名 | 食品名 | 重量 (g) |
|---------------|------------------------|--------|
| こふきいも | じゃがいも-生 | 30 |
| | 食塩 | 0.1 |
| | こしょう・混合、粉 | 0.1 |
| ゆで野菜 | フロッコリー・花序-生 | 30 |
| トマト | トマト・ミニトマト-生 | 30 |
| 海藻サラダ | カットわかめ | 1.5 |
| | とさかのり・赤とさか・塩蔵-塩抜き | 1.5 |
| | きゅうり-生 | 5 |
| | スイートコーン・缶詰、ホールカーネルスタイル | 15 |
| | レタス-生 | 30 |
| ドレッシング | ドレッシングタイプ和風調味料 | 8 |
| フルーツ ヨーグルト | 温州みかん・缶詰・果肉 | 20 |
| | バインアップル・缶詰 | 20 |
| | ナタネココ | 20 |
| | ヨーグルト・全脂無糖 | 100 |
| | いちご・ジャム・高糖度 | 20 |
| 麦茶 | 麦茶・浸出液 | 75 |
| | 水 | 75 |

45.「鮭のムニエル」の献立



2009 年 A 3 班

献立表

- ご飯
- 卵スープ
- 鮭のムニエル
- にんじん甘煮
- 小松菜のソテー
- レモン
- 野菜サラダ
- ドレッシング
- フルーツポンチ
- アイスティ

材料(1人分)

| 献立名 | 食品名 | 重量 (g) |
|--------|--------------|--------|
| ご飯 | 米・精白米(水稻) | 90 |
| | 水 | 121.5 |
| たまごスープ | 鶏卵・全卵-生 | 10 |
| | しめじ・ぶなしめじ-生 | 10 |
| | 糸みつば・葉-生 | 1 |
| | 固形コンソメ | 1 |
| | 食塩 | 0.5 |
| | こしょう・混合、粉 | 0.01 |
| | 水 | 160 |
| 鮭のムニエル | しろさけ-生(切り身) | 100 |
| | 食塩 | 0.4 |
| | こしょう・混合、粉 | 0.01 |
| | 薄力粉・1等 | 5 |
| | 有塩バター | 5 |
| | レモン・全果-生 | 5 |
| 人参の甘煮 | にんじん・根、皮つき-生 | 30 |
| | みりん・本みりん | 2 |
| | 車糖・上白糖 | 1 |
| | 顆粒風味調味料 | 0.5 |
| | 水 | 48 |

| 献立名 | 食品名 | 重量 (g) |
|---------|------------------------|--------|
| 小松菜のソテー | こまつな・葉-生 | 50 |
| | 調合油 | 2.5 |
| | 食塩 | 0.3 |
| | こしょう・混合、粉 | 0.03 |
| 野菜サラダ | トマト・ミニトマト-生 | 30 |
| | レタス-生 | 15 |
| | フロッコリー・花序-生 | 15 |
| | まぐろ・缶詰油漬フレーク・ライト | 15 |
| | きゅうり-生 | 10 |
| | スイートコーン・缶詰、ホールカーネルスタイル | 10 |
| | フレンチドレッシング | 15 |
| | 温州みかん・缶詰・果肉 | 30 |
| フルーツポンチ | もも・缶詰・果肉 | 15 |
| | パインアップル・缶詰 | 15 |
| | ナタデココ | 5 |
| | さくらんぼ・缶詰 | 2 |
| | 温州みかん・缶詰・液汁 | 80 |
| | 炭酸飲料・サイダー | 40 |
| 紅茶 | 紅茶・浸出液 | 150 |
| | ざらめ糖・グラニュー糖 | 3 |

46.「チーズ入りハンバーグ」 の献立



2008 年 B 3 班

献立表

- ご飯
- キャベツとベーコン
のスープ
- チーズハンバーグ
- 人参のグラッセ
- ゆでブロッコリー
- ツナとコーンのサラダ
- フルーツヨーグルト
- アイスティ

材料(1人分)

| 献立名 | 食品名 | 重量(g) |
|--------------|--------------|--------|
| ご飯 | 米・精白米(水稻) | 80 |
| | 水 | 108 |
| コンソメスープ | キャベツ-生 | 25 |
| | たまねぎ・りん茎-生 | 15 |
| | 豚・ベーコン・ベーコン | 10 |
| | 水 | 200 |
| | 固形コンソメ | 2.5 |
| | こしょう・混合、粉 | 0.03 |
| | Σ合計(7-12) | 252.53 |
| チーズ ハンバーグ | 牛・ひき肉-生 | 35 |
| | 豚・ひき肉-生 | 35 |
| | 鶏卵・全卵-生 | 7 |
| | こしょう・混合、粉 | 0.05 |
| | たまねぎ・りん茎-生 | 20 |
| | 調合油 | 1 |
| | パン粉・乾燥 | 4 |
| | 普通牛乳 | 5 |
| | 調合油 | 2 |
| | フロセスチーズ | 10 |
| ソース | トマト加工品・ケチャップ | 7 |
| | ウスターソース | 7 |

| 献立名 | 食品名 | 重量(g) |
|---------------|------------------------|-------|
| にんじんの グラッセ | にんじん・根、皮むき-生 | 30 |
| | 有塩バター | 1 |
| | 車糖・上白糖 | 1 |
| | 水 | 30 |
| 塩ゆでサラダ | フロッコリー・花序-生 | 30 |
| | レタス-生 | 30 |
| | トマト・ミニトマト-生 | 20 |
| | スイートコーン・缶詰、ホールカーネルスタイル | 40 |
| | まぐろ・缶詰油漬フレーク・ライト | 20 |
| | きゅうり-生 | 30 |
| | フレンチドレッシング | 15 |
| | ヨーグルト・全脂無糖 | 80 |
| フルーツ ヨーグルト | パインアップル・缶詰 | 15 |
| | もも・缶詰・果肉 | 15 |
| | 温州みかん・缶詰・果肉 | 20 |
| | 紅茶・浸出液 | 180 |
| アイスティー | 車糖・上白糖 | 5 |
| | 水 | 5 |
| | 水 | 5 |
| | 水 | 20 |

47.「生鮭のハーブパン粉焼き」 の献立



2008 年 A 1 班

献立表

- ご飯
- オニオンスープ
- 生鮭の
ハーブパン粉焼き
- ゆで人参と
ブロッコリー
- サラダ
- 小松菜とキノコソテー
- フルーツポンチ
- 紅茶

材料(1人分)

| 献立名 | 食品名 | 重量 (g) |
|-----------------|----------------|--------|
| ご飯 | 米・精白米(水稲) | 90 |
| | 水 | 117 |
| オニオンスープ | 固形コンソメ | 1.5 |
| | 水 | 150 |
| | たまねぎ・りん茎-生 | 30 |
| | 豚・ベーコン・ベーコン | 5 |
| | 食塩 | 0.2 |
| | こしょう・混合、粉 | 0.2 |
| 鮭のハーフパン粉焼き | べにざけ-生(切り身) | 90 |
| | 食塩 | 0.1 |
| | こしょう・混合、粉 | 0.05 |
| | マヨネーズ・全卵型 | 5 |
| | トマト加工品・ケチャップ | 2 |
| | レモン・果汁-生 | 0.1 |
| | からし・粒入りマスタード | 3 |
| | パン粉-乾燥 | 3 |
| | ナチュラルチーズ・ハルメサン | 1 |
| | パセリ・葉-生 | 1 |
| | バジル・粉 | 0.1 |
| 茹で人参と フロッコリー | にんじん・根、皮むき-生 | 50 |
| | フロッコリー・花序-生 | 30 |

| 献立名 | 食品名 | 重量 (g) |
|---------|------------------------|--------|
| サラダ | レタス・サニーレタス・葉-生 | 20 |
| | トマト-生 | 30 |
| | きゅうり-生 | 10 |
| | スイートコーン・缶詰、ホールカーネルスタイル | 20 |
| | セロリー・葉柄-生 | 5 |
| | フレンチドレッシング | 20 |
| 小松菜のソテー | こまつな・葉-生 | 50 |
| | しめじ・ぶなしめじ-生 | 10 |
| | 有塩バター | 3 |
| | 食塩 | 0.3 |
| フルーツポンチ | こしょう・混合、粉 | 0.03 |
| | 普通牛乳 | 40 |
| | 水 | 30 |
| | 車糖・上白糖 | 8 |
| | てんぐさ・寒天 粉末 | 0.6 |
| | 温州みかん・缶詰・果肉 | 10 |
| | パイナップル・缶詰 | 10 |
| | もも・缶詰・果肉 | 10 |
| | 車糖・上白糖 | 15 |
| | 水 | 30 |
| 紅茶 | 紅茶・浸出液 | 150 |
| | 車糖・上白糖 | 5 |



レシピコンテスト応募作品

2009 年 バイエルレシピコンテスト
主催 バイエル薬品株式会社

テーマ

「透析患者さんのための
持ち運びできるお花見弁当」

3年生の有志3チームが応募し、
チームC「食毒性学研究室チーム」が
準グランプリを受賞しました。

48. チーム A

臨床栄養学研究室 応募作品



お花見弁当

- ラップ de 花ちらし
(うなぎちらし・えびちらし)
- 春ロール
(春キャベツで味噌風味)
- たけのこのきんぴら
- もやしとピーマンの
カレー炒め
- フロッコリーの
辛子マヨネーズ和え
- 桜もち
(電子レンジで簡単調理)

材料(1人分)

| 献立名 | 食品名 | 重量 (g) |
|--------|-------------------|--------|
| ちらし寿司 | めし・精白米 (水稻) | 200 |
| | 米酢 | 20 |
| | 車糖・上白糖 | 6 |
| 甘酢レンコン | れんこん・根茎-ゆで | 5 |
| | 穀物酢 | 0.6 |
| | 車糖・上白糖 | 0.4 |
| | うなぎ-かば焼 | 12 |
| | にんじん・根、皮むき-ゆで | 2 |
| | 大正えび-生 | 15 |
| 錦糸卵 | 鶏卵・全卵-生 | 30 |
| | 調合油 | 2 |
| | 車糖・上白糖 | 3 |
| | さやえんどう・若ざや-ゆで | 4 |
| 春ロール | 鶏・ひき肉-生 | 25 |
| | 木綿豆腐 | 10 |
| | にんじん・根-冷凍 | 4 |
| | スイートコーン・未熟・ホール-冷凍 | 3 |
| | グリーンピース-冷凍 | 3 |
| | 鶏卵・全卵-生 | 4 |
| | じゃがいもでん粉 | 2 |
| | しょうが・根茎-生 | 0.5 |
| | 米みそ・淡色辛みそ | 4 |
| | こしょう・混合、粉 | 0.03 |
| | キャベツ-ゆで | 30 |

| 献立名 | 食品名 | 重量 (g) |
|---------------------------|---------------|--------|
| たけのこの きんぴら | たけのこ・若茎-ゆで | 15 |
| | ごま油 | 1 |
| | 清酒・純米酒 | 1 |
| | こいくちしょうゆ | 2 |
| | かつおだし | 1 |
| フロッコリーの からしマヨネー ス和え | 車糖・上白糖 | 1 |
| | フロッコリー・花序-ゆで | 15 |
| | たまねぎ・りん茎-水さらし | 10 |
| | マヨネーズ・全卵型 | 6 |
| | からし・練り | 0.5 |
| カレーもやし 炒め | トマト・ミニトマト-生 | 12 |
| | フラックマッペもやし-ゆで | 25 |
| | カレー粉 | 0.3 |
| | 青ピーマン-生 | 3 |
| | 調合油 | 1 |
| 桜もち | 食塩 | 0.3 |
| | こしょう・混合、粉 | 0.03 |
| | 道明寺粉 (もち米製品) | 12 |
| | 水 | 18 |
| | 食紅 | 0.1 |
| | 車糖・上白糖 | 2 |
| | あずき・さらしあん | 15 |
| | 桜の葉 | 1/2 枚 |

ちらし寿司の作り方

- ① ご飯を炊き、レンコンは薄切りにし、袋に酢、砂糖を入れ10分ほど漬けておく。その後1cm角程度に切ります。
- ② 卵と砂糖を混ぜ、熱したフライパンに油を入れ、薄く焼く。焼けたら千切りにし、3等分にします。
- ③ エビをゆで、ゆでたエビはザルにあけ、冷めたら2匹以外は1cm幅に切り2等分にしておきます。
- ④ さやえんどうの筋を取り、沸騰したお湯に塩を一つまみ入れて茹でます。
- ⑤ 米酢と砂糖を混ぜておき、ご飯に合わせ入れ切るように混ぜる。上にフキンを掛け冷ましておきます。
- ⑥ (エビちらしの寿司) 1/3にした酢飯をラップにのせ、その上にレンコン(1/3)、1cm角のエビ→錦糸卵→さやえんどう→エビの順にのせにぎります。同じものをもうひとつ作ります。
- ⑦ (うなぎのちらし寿司) うなぎは1cm角に切る。エビちらし寿司と同様にレンコン→うなぎ→錦糸卵→さやえんどう→人参の順にのせてにぎります。

春ロールの作り方

- ① キャベツを沸騰したお湯で3分程茹で、ざるに取ります。
- ② 豆腐はキッチンペーパーでしっかりと水切りをします。
- ③ 生姜はみじん切りにします。
- ④ ボールに鶏挽肉と②を入れて混ぜます。
- ⑤ ④にミックスベジタブル、③の生姜をいれて混ぜます。
- ⑥ ⑤に卵、片栗粉、味噌、こしょうを加えて混ぜ、俵型に丸めます。
- ⑦ ①のキャベツで⑥を巻き約10分蒸し、切り分けて出来上がりです。

栄養量(1人分)

| 献立名 | エネルギー (kcal) | 水分 (g) | たんぱく質(g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | リン (mg) | 食塩 (g) |
|------------|-------------------|------------|-----------|-----------|-------------|--------------|------------|-----------|
| ちらし寿司 | 500 | 188.0 | 15.0 | 8.3 | 86.8 | 214 | 213 | 0.4 |
| 春ロール | 83 | 68.1 | 7.5 | 3.3 | 5.5 | 152 | 61 | 0.6 |
| 筍のきんぴら | 20 | 16.7 | 0.7 | 1.0 | 2.1 | 79 | 12 | 0.3 |
| からしマヨネーズ和え | 54 | 35.0 | 0.8 | 4.7 | 2.6 | 73 | 18 | 0.1 |
| カレーもやし炒め | 14 | 26.8 | 0.4 | 1.0 | 1.0 | 14 | 6 | 0.3 |
| 桜もち | 110 | 20.2 | 4.8 | 0.2 | 21.7 | 32 | 38 | 0.0 |
| 合計 | 781 | 354.8 | 29.1 | 18.5 | 119.6 | 563 | 349 | 1.7 |
| 昼食の設定 | 780 | 375 | 26～ 31 | 18～21 | 110～ 125 | 750 以下 | 390 以下 | 2g 未満 |
| 1日の設定 | 2100 | 1000 以下 | 70～ 80 | 45～55 | 300～ 340 | 2000 以下 | 1050 以下 | 6g 未 満 |

49. チーム B

医療栄養学科有志 応募作品



お花見弁当

- 花見稲荷
- たらの菜種焼
- ピーマンの味噌炒め
- もやしと小松菜の
炒め和え
- 筍の炒め煮
- よもぎもち

材料(1人分)

| 献立名 | 食品名 | 重量 (g) |
|---------------|--------------|--------|
| 花見稻荷 | めし・精白米 (水稻) | 190 |
| | 米酢 | 20 |
| | 車糖・上白糖 | 5 |
| | にんじん・根、皮むき | 15 |
| | なばな・洋種・茎葉-ゆで | 1 |
| | 油揚げ | 30 |
| | 生しいたけ-生 | 3 |
| | 車糖・上白糖 | 3 |
| | こいくちしょうゆ | 3 |
| | かつおだし | 20 |
| | みりん・本みりん | 3 |
| | 水 | 10 |
| たらの菜種焼き | まだら-生 (切り身) | 50 |
| | 薄力粉・1等 | 5 |
| | マヨネーズ・全卵型 | 5 |
| | 鶏卵・全卵-生 | 5 |
| | こねぎ・葉-生 | 2 |
| ピーマンの 味噌炒め | 赤ピーマン-生 | 20 |
| | 輸入牛・ぼら・脂身つき | 5 |
| | 米みそ・淡色辛みそ | 4 |
| | みりん風調味料 | 2 |
| | 車糖・上白糖 | 1 |
| | じゃがいもでん粉 | 1 |
| | 水 | 2 |

| 献立名 | 食品名 | 重量 (g) |
|------------------|--------------|--------|
| もやしと小松菜の いりあえ | ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし | 30 |
| | こまつな・葉-生 | 10 |
| | ごま油 | 2 |
| | かつおだし | 3 |
| | こいくちしょうゆ | 1.5 |
| 筍の炒め煮 | たけのこ・水煮缶詰 | 10 |
| | しめじ・ぶなしめじ | 10 |
| | えのきたけ-生 | 5 |
| | にんじん・根 | 5 |
| | 調合油 | 1 |
| | こいくちしょうゆ | 3 |
| | 清酒・本醸造酒 | 2 |
| よもぎもち | 上新粉 | 15 |
| | 車糖・上白糖 | 7 |
| | よもぎ・葉-生 | 0.5 |
| | 水 | 15 |
| | きな粉 | 0.5 |

花見稲荷の作り方

酢飯：①米を白濁がなくなるまでよく研ぎ洗い、水を入れて炊きます。

②ご飯が炊けたら寿司桶にご飯を移し、酢と砂糖を合わせご飯に振りかけ、うちわで冷ましながらしゃもじで切るように混ぜます。

具と皮：①人参を短冊切りにし、さっとゆで、菜の花を色よくゆでます。

②油揚げは半分に切って中を開き、熱湯で湯抜きをし、濃い口しょうゆ・かつおだし・みりん・水を鍋に入れ、その中に熱湯で油抜きをした油揚げ、薄く切った椎茸を入れ、落としぶたをしてじっくり煮ます。

③十分に稲荷の皮に味が染みたら火を止めてだしをしみこませてから、軽く絞ります。

仕上げ：稲荷2個分は、皮の中に酢飯を入れ口が開いているほうにニンジン、菜の花の葉とつぼみを飾り、稲荷1個分は皮を裏返しにし、酢飯を入れしいたけ、菜の花の葉とつぼみを飾ります。

たらの菜種焼きの作り方

① たらの骨を取り、小麦粉を両面にまぶします。

② マヨネーズ・卵・小口切りにしたごねぎを混ぜ、たらの上のにのせます。

③ マヨネーズ・卵・ねぎをのせたほうを上にしてオーブンシートの上に置き、オーブンで15分ほど様子を見ながら焼き、表面にうっすらと焼き色がついたら出来上がりです。

* さわらや鯛など白身魚を使うとおいしくできます。

栄養量(1人分)

| 献立名 | エネルギー (kcal) | 水分 (g) | たんぱく 質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | リン (mg) | 食塩 (g) |
|------------------|-------------------|-------------|-----------------|-------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| たらの菜種焼き | 100 | 47.6 | 9.9 | 4.5 | 4.2 | 195 | 130 | 0.3 |
| ピーマンの味噌炒め | 44 | 23.7 | 1.4 | 1.9 | 5.2 | 69 | 18 | 0.5 |
| もやしと小松菜の 炒り和え | 25 | 41.9 | 0.9 | 2.0 | 1.2 | 78 | 16 | 0.2 |
| 筍の炒め煮 | 21 | 30.9 | 0.9 | 1.1 | 2.1 | 88 | 25 | 0.4 |
| よもぎもち | 84 | 17.6 | 1.1 | 0.3 | 18.9 | 27 | 18 | 0.0 |
| 合計 | 765 | 358.9 | 25.2 | 20.3 | 115.5 | 600 | 359 | 1.9 |
| 昼食の設定 | 780 | 375 未満 | 24 ～ 30 | 17 ～ 21 | 117～132 | 750 未満 | 360 未満 | 2.0 未満 |

50. チームC

食毒性学研究室 応募作品

準グランプリ受賞！



お花見弁当

- コールスロール
(サラダ巻き)
- 紅白白玉だんご
- 鮭と豆腐の
ふわふわ揚げ
- たけのこと
こんにゃくの煮物
- 肉巻き
(菜の花とかぼちゃ)



**コールスロール
(サラダ巻き)**

**受賞
作品**



**鮭と豆腐の
ふわふわ揚げ**



**たけのこと
こんにゃくの煮物**



紅白 白玉だんご



**肉巻き
(菜の花とかぼちゃ)**

材料(1人分)

| 献立名 | 食品名 | 重量 (g) |
|--------|--------------------|--------|
| コールスロー | めし・精白米 (水稲) | 180 |
| | 車糖・上白糖 | 5 |
| | 穀物酢 | 20 |
| | キャベツ-ゆで | 20 |
| | 赤ピーマン-生 | 15 |
| | たまねぎ・りん茎-ゆで | 5 |
| | スイートコーン・缶詰、ホイル・ホイル | 10 |
| | マヨネーズ・全卵型(カリ-1-7) | 10 |
| | こしょう・黒、粉 | 0.01 |
| | あまのり・焼きのり | 1.5 |
| | ごま-乾 | 1 |
| | 鶏卵・全卵-生 | 30 |
| 肉巻き | 豚・もも・脂身つき-生 | 15 |
| | なばな・和種・花らい・茎-ゆで | 10 |
| | かぼちゃ (西洋) -ゆで | 10 |
| | こいくちしょうゆ | 2 |
| | 車糖・上白糖 | 2 |
| | オリーブ油 | 1.5 |

| 献立名 | 食品名 | 重量 (g) |
|-------------------|---------------|--------|
| 鮭と豆腐の ふわふわ揚げ | べにざけ-生 (切り身) | 27 |
| | 食塩 | 0.5 |
| | 焼き豆腐 | 30 |
| | しょうが・根茎-生 | 2 |
| | しそ・葉-生 | 1 |
| | 鶏卵・全卵-生 | 8.4 |
| | じゃがいもでん粉 | 2.6 |
| | 薄力粉・1等 | 2 |
| | 調合油 | 3.5 |
| たけのこと こんにゃくの煮物 | たけのこ・水煮缶詰 | 20 |
| | 板こんにゃく | 10 |
| | にんじん・根、皮むき-ゆで | 10 |
| | かつおだし | 15 |
| | うすくちしょうゆ | 4 |
| 白玉だんご | 車糖・上白糖 | 3 |
| | 白玉粉 (もち米製品) | 30 |
| | 水 | 27 |
| | あずき・こしあん | 15 |

コールスロールの作り方

- ① お米をといで 30 分吸水して、ご飯を炊き、お酢を加えて酢飯にし、炊きあがったご飯をうちわで扇いでご飯のツヤをだします。
- ② キャベツ、赤ピーマン、玉ねぎはそれぞれ粗みじん切りをして、沸騰したお湯で 3 分ゆで、ざるにあけ、キッチンペーパーでしっかり水気を切ります。
- ③ キャベツ、赤ピーマン、玉ねぎ、コーン、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせて具をつくります。
- ④ ご飯と具を半分に分け、まきすにラップを敷き、ご飯→のり→具の順番に乗せて巻きます。
- ⑤ 巻いたご飯にゴマをつけて 4 等分にして片方（ゴマの方）のできあがりです。
- ⑥ 卵をフライパンでうすく焼き、まきすにラップを敷き、卵→ご飯→のり→具の順番に乗せて巻き、4 等分にします。

鮭と豆腐のふわふわ揚げの作り方

- ① 豆腐の水分を出すために、耐熱容器にクッキングペーパーを敷き、様子を見ながら 3 分電子レンジにかけ、クッキングペーパーでよく絞り、スプーンなどでよくつぶし細かくします。
- ② 鮭も水分を出すために、耐熱容器にいれて、ラップをかけて様子を見ながら 2 分 30 秒くらい電子レンジにかけ、身を大きめに身をほぐします。このとき、細かい骨などに注意し取り除きます。
- ③ しそはよく水分を拭き取ってから、荒みじん切りにします。
- ④ 豆腐、鮭、しそをボールに入れ、おろし生姜、片栗粉、溶き卵を加えてよく混ぜます。
- ⑤ 二等分にして丸め、小麦粉を全体にまぶし、180 度に熱した油で揚げます。

栄養量(1人分)

| 献立名 | エネルギー (Kcal) | 水分 (g) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | カリウム (mg) | リン (mg) | 食塩 (g) |
|-----------------|-------------------|-------------|----------------|-------------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| コールスロー | 434 | 195.3 | 9.7 | 8.1 | 77.5 | 202 | 146 | 0.3 |
| 肉巻き | 62 | 28.2 | 3.9 | 3.1 | 4.8 | 120 | 46 | 0.3 |
| 鮭と豆腐の ふわふわ揚げ | 125 | 54.6 | 9.7 | 7.3 | 4.2 | 155 | 122 | 0.6 |
| 筍とこんにゃくの煮物 | 23 | 54.9 | 0.9 | 0.1 | 5.3 | 59 | 18 | 0.7 |
| 白玉だんご | 134 | 40.1 | 3.4 | 0.4 | 28.1 | 10 | 26 | 0.0 |
| 合計 | 779 | 373.0 | 27.5 | 19.0 | 120.0 | 546 | 358 | 1.8 |
| 昼食の設定 | 780 | 375 未満 | 25～29 | 18～21 | 117～132 | 750 未満 | 365 未満 | 2.25 未満 |





城西大学薬学部 医療栄養学科